

21 MAJA 2022,
GODZ. 13:00,
PASAŻ SCHILLERA



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

BEZPŁATNE PRZEJAZDY KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ W ŁÓDZI
DLA POSIADACZY MIEJSKIEJ KARTY SENIORA

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



VIII ŁÓDZKIE SENIORALIA

21 MAJA - 3 CZERWCA 2022

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

POZNAJ SWOJE MIASTO NA NOWO

Інформація про Łódzkie Senioralia українською мовою знаходиться на останній сторінці газети.

UML.LODZ.PL/SENIORZY

ORGANIZATOR



PATRONAT MEDIALNY



PARTNERZY





VIII ŁÓDZKIE SENIORALIA

Szanowni Panstwo,

Po dwóch latach pandemii, ograniczeń, rezygnacji z dużych wydarzeń wraca sztandarowa łódzka impreza, a jednocześnie największe święto seniorów w kraju, VIII Łódzkie Senioralia. 14 dni wydarzeń, 400 propozycji: badań, wykładów, wycieczek, zajęć sportowych, warsztatów artystycznych i edukacyjnych, spektakli, seansów filmowych, pokazów i porad specjalistów - to wszystko czeka na nas od 21 maja do 3 czerwca. Na wszystkie dwutygodniowe atrakcje posiadacze Miejskiej Karty Seniora komunikacją miejską przyjadą bezpłatnie.

Tegoroczne Senioralia zainaugurujemy recitalem Stanisławy Celińskiej przy ulicy Piotrkowskiej. 21 maja każdy, kto przyjdzie na Pietrynę będzie miał okazję przekonać się, że w Łodzi rządzą seniorzy. Przed naszą gwiazdą na scenie wystąpią zdolni, zarażający swoją energią seniorzy, m.in.: zespół hip - hop Yo! Yo! Seniorzy czy zespół śpiewaczy seniorów. Zaś w 30 namiotach przy scenie partnerzy przygotowali wiele atrakcji: badania, porady, wykonywanie makijażu i fryzur, warsztaty rękodzieła, zajęcia sportowe z instruktorami, porady specjalistów, badania profilaktyczne - w tym w osteobusie.

W tegorocznej edycji stawiamy na ruch oraz promocję zdrowego stylu życia. 3 czerwca na zakończenie Łódzkich Senioraliów w Arturówku odbędzie się impreza plenerowa, podczas której seniorzy będą mogli wziąć udział w marszu nordic walking połączonym z grą terenową oraz skorzystać z badań profilaktycznych.

Drodzy Seniorzy 21 maja klucze do bram miasta oddaję Wam! Dwa majowe tygodnie należą do 180 tysięcy łódzkich seniorów.
Widzimy się na VIII Łódzkich Senioraliach!



Prezydent Miasta Łodzi



**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

POZNAJ SWOJE MIASTO NA NOWO

UML.LODZ.PL/SENIORZY

PROGRAM VIII ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

W SKRÓCIE

UROCZYSTA INAUGURACJA

21.05.2022, GODZ. 13:00 - 19:00

UL. PIOTRKOWSKA, PASAŻ SCHILLERA

W PROGRAMIE:

- PRZEKAZANIE SENIOROM KLUCZY DO BRAM MIASTA PRZEZ PREZYDENT MIASTA ŁODZI
- WYSTĘPY TANECZNE, WOKALNE, KABARETOWE
- WARSZTATY, BADANIA, ANIMACJE, PORADY, ZAJĘCIA SPORTOWE, QUIZY I KONKURSY W STREFIE NAMIOTÓW

WYDARZENIA:

22.05 – 3.06.2022, CAŁA ŁÓDŹ

W PROGRAMIE:

- SPEKTAKLE, WARSZTATY, WYCIECZKI, BADANIA, ZAJĘCIA SPORTOWE I WIELE INNYCH

ZAKOŃCZENIE

3.06.2022, ARTURÓWEK

W PROGRAMIE:

- NORDIC WALKING, GRA TERENOWA, PORADY SPECJALISTÓW, BADANIA

Ukoronowaniem inauguracji będzie koncert Stanisławy Celińskiej



SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

HARMONOGRAM

VIII ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

21 MAJA – 3 CZERWCA 2022

22 MAJA 2022 NIEDZIELA

SPACER PT. KAROLEW - OSIEDLE Z HISTORIA



EDUKACJA

Godz. 10:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 27; ul. Krzemieniecka 2B, Zbiórka przed Urzędem Miasta Delegatura Łódź-Polesie
Opis Spacer z przewodnikiem po znanych i mniej znanych zakamarkach Karolewa. Historię osiedla przybliży Jan Zienkiewicz - zasłużony przewodnik PTTK.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIA Z SCHEIBLERAMI



EDUKACJA

Godz. 11:00 - 12:30
Organizator/Adres Muzeum Kinematografii w Łodzi; pl. Zwycięstwa 1
Opis Rozrastające się imperium bawelniane Karola Scheiblera wzbogaciło się w latach 70. XIX wieku o nowy oddział nazywany z niemiecka Pfaffendorfem. Zbudowany z wielkim rozmachem, składał się z budynków fabrycznych, domów rodzinnych, remizy straży ogniowej, szpitala, konsumów, szkoły i zespołu willowo-ogrodowego. Z okazji 150. rocznicy powstania oddziału fabrycznego na Księżym Młynie zapraszamy na spacer po tym unikatowym nie tylko na skalę krajową, ale i światową zespołem architektonicznym, nazywanym nie bez przesady samowystarczalnym miastem w mieście. Zbiórka uczestników przed wejściem do Muzeum Kinematografii w Łodzi.
Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM



EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast; Aleja Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12
Opis Zwiedzanie obiektu Pomnika Zagłady Litzmannstadt Getto z unikalną makietą getta łódzkiego z maja 1942 r.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 2,5 zł

WYCIECZKA ROWEROWA DO KONSTANTYNOWA ŁÓDZKIEGO



SPORT/REKREACJA

Godz. 12:00 - 17:00
Organizator/Adres Zielona Łódź; Zbiórka na krańcówce tramwajowej przy ul. Wyszynskiego (u zbiegu z ul. Popiełuszki)
Opis W programie zwiedzanie kościoła w Srebrnej, grodziska w Konstancynie, cmentarza wojennego w Rszewie i innych obiektów w okolicach Konstancyna Łódzkiego. Wycieczkę poprowadzi geograf i autor przewodników Piotr Solle. Trasa liczy około 21 km, w większości po drogach asfaltowych, przewidujemy dwa niewielkie odcinki drogami gruntowymi.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„USTA MILCZA, DUSZA ŚPIEWA – PORANEK Z ORKIESTRĄ”



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Teatr Muzyczny w Łodzi; ul. Północna 47/51
Opis W programie popularne walce, polki i marsze słynnych kompozytorów: Johanna Straussa, Franza Lehára i Émile'a Waldteuffla, a także jeden z najpiękniejszych polskich walców, walc Caton z opery Casanova Ludomira Różyckiego. Koncert Orkiestry Teatru Muzycznego w Łodzi pod batutą Michała Kocimskiego ze specjalnym udziałem zaproszonych śpiewaków.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt 15 zł za okazaniem legitymacji emeryta/rencisty

CISZA NA PLANIE! JAK SKRZYPI ŚNIEG W FILMIE? JAK STUKA KOŃ KOPYTAMI?



EDUKACJA

Godz. 14:00 - 15:30
Organizator/Adres Muzeum Kinematografii w Łodzi; pl. Zwycięstwa 1
Opis Wspólne odkrywanie tajemnic filmowego świata dźwięków i ich funkcji w filmie. Będziemy imitować i nagrywać efekty synchroniczne do fragmentu filmu przy użyciu przygotowanych lub przyniesionych przedmiotów. Warsztaty odbywają się w profesjonalnie wyposażonym muzealnym studiu dźwiękowym. Bezpłatne wejściówki do odbioru w kasie muzeum najpóźniej w dzień poprzedzający wydarzenie.
Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt Udział bezpłatny

PIKNIK WIELOKULTUROWY



KULTURA

Godz. 16:00 - 20:00
Organizator/Adres Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi; ul. Wojska Polskiego 83, Park Ocalałych
Opis Możliwość poznania artystów i artystek z różnych stron świata, którzy i które mieszkają w Łodzi. Podczas imprezy odbędą się liczne warsztaty dla młodszych i starszych (m.in. warsztaty plastyczne, warsztaty rękodzielnicze, warsztaty kulinarne czy taneczne). Na scenie usłyszymy muzykę pochodzącą z różnych kultur, między innymi afrykańską, żydowską i ukraińską. Nie zabraknie też wielokulturowego jedzenia!
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„POLSKA MUZYKA ROMANTYCZNA – MONIUSZKO I JEGO NASTĘPCY”



KULTURA

Godz. 16:30 - 19:00
Organizator/Adres Muzeum Miasta Łodzi/ Fundacja im. Stanisława Liszewskiego; ul. Ogrodowa 15
Opis Oprowadzanie po wystawach stałych oraz koncert w ramach cyklu „Muzyka Łodzi”. Recital muzyczny, którego treść nawiązuje do 150. rocznicy śmierci Stanisława Moniuszki, jednego z najbardziej uznanych polskich kompozytorów polskiej muzyki romantycznej. Skomponował on między innymi muzykę do „Prząśniczki”, jednej z najpopularniejszych pieśni kojarzonej z Łodzią, która stała się oficjalnym hejnałem miasta. W programie koncertu znajdują się pieśni Stanisława Moniuszki i polskich kompozytorów romantycznych oraz utwory na fortepian na cztery ręce Zygmunta Noskowskiego. Jego wykonawcy to: Piotr Hruszwicki (bas), Hanna Holeska i Anna Liszewska (fortepian). Prowadzenie: Cezary Pawlak.
Zapisy 42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 12 zł/os. (bilet ulgowy), 18 zł/ os. (bilet normalny), 6 zł/ os. (bilet z Kartą Seniora)

WARTKA. PEŁNA NIEZWYKŁYCH ZWROTÓW AKCJI KOMEDIA... RODZINNA?



KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/Adres Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis Kto i jak w niej pozamiata, przekonają się widzowie. Scenariusz: Marzanna Graff. Reżyseria: Karol Stepekowski. W rolach głównych: Marzanna Graff i Aleksander Mikołajczak. W pozostałych rolach: Kasha Kaczmarek i Michał Kempisty.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt 30 zł

23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz.	8:00 – 10:00
Organizator/Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis	CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 685 51 41
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	8:00 – 16:00
Organizator/Adres	Audika; ul. Dąbrowskiego 15B
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy	789 218 632
Koszt	Udział bezpłatny

3 DNI WARSZTATÓW I INTERAKTYWNYCH ZAJĘĆ



EDUKACJA

Godz.	8:30 – 11:30 lub 10:00 – 13:00 w zależności od preferencji grupy
Organizator/Adres	Stowarzyszenie Senfineco; Podane na tydzień przed wydarzeniem
Opis	Skupimy się na: ochronie seniorów przed manipulacją w mediach – jak oceniać źródła informacji w Internecie, jak szybko odróżnić manipulację od rzetelnej treści, jakiego języka możemy spodziewać się po publikacji fake news. Podczas spotkań dużą uwagę poświęcimy ochronie przed dzieleniem się danymi personalnymi osób starszych poprzez rozwinięcie wiedzy o zagrożeniach manipulacją i wykradaniem danych. Jeden warsztat będzie trwał 3 godziny z przerwą. Liczba miejsc ograniczona: 12 miejsc (na cały cykl 3 warsztatów).
Zapisy	694 302 650 / senfineco.ngo@gmail.com
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 14:00
Organizator/Adres	Audika; ul. Kamińskiego 11
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy	42 678 04 48
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 15:00
Organizator/Adres	Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy	509 724 139
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

MASAŻE



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 15:00
Organizator/Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Światlik; ul. Wólczarska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów i masażystów.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswiatlik.org
Koszt	20 zł za 1 zabieg

AKADEMIA ŚWIADOMEGO SENIORA

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	9:00 – 16:00
Organizator/Adres	Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi; ul. Lokatorska 13
Opis	Program wydarzeń:

10:00

„Świadomy senior! Jak bronić się przed manipulacją” – dr Monika Mularska-Kucharek

10:45

„Podatki – Spadki – Testamenty” – Mirosława Kowalkowska

11:30

„Prawo Seniora” – mec. Joanna Hetman Krajewska

12:15

„Prawa pacjenta” – Anna Leder – Rzeczniczka Łódzkiego oddziału NFZ

13:00

spotkanie z DJ WIKĄ, czyli Wirginią Szmyt – najstarszą didżejką w Polsce

Wydarzenie realizowane przez Łódzką Akademię Kobiecości wraz z CKM-em.

Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

„TAJEMNICE KAMIENI”- RAJD PO ŁÓDZKIM PARKU

SPORT/
REKREACJA

Godz.	9:30 – 14:00
Organizator/Adres	Dom Dniennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej; Park im. Henryka Sienkiewicza
Opis	Forma leśnego marszu nordic walking połączonego z grą terenową. Rozpoczęcie o 9:30 przy wejściu do parku od strony ul. Sienkiewicza, zakończenie wspólnym piknikiem w ogrodzie Domu Dniennego Pobytu przy ul. Gdańskiej 111. Liczba miejsc: 30 osób.
Zapisy	42 639 95 81 / ddzp.gdanska@toya.net.pl
Koszt	Udział bezpłatny

„LITERATURA MUZYCZNA – INSTRUMENTY SMYCZKOWE”



KULTURA

Godz.	10:00
Organizator/Adres	Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis	Na spotkaniu zostaną zaprezentowane podstawowe informacje o podziale instrumentów muzycznych, o budowie tych sprzętów, jak również strojenie tych instrumentów i ułożenie palców. Instrumenty smyczkowe, czyli skrzypce, altówki, wiolonczele i kontrabasy są technicznie zwane chordofonami, czyli instrumentami, gdzie źródłem dźwięku jest drgająca struna rozciągnięta między dwoma punktami.
Zapisy	42 651 67 47
Koszt	Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM
PO NAJCIEKAWSZYCH ZAKĄTKACH OGRODU BOTANICZNEGO

EDUKACJA

Godz.	10:00
Organizator/Adres	Ogród Botaniczny w Łodzi; ul. Krzemieniecka 36/38
Opis	Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać historię Ogrodu oraz zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny oraz zapoznać się ze ścieżką dydaktyczną „Czasoprzestrzeń przyrodnicza”.
Zapisy	42 688 44 20 wew. 16
Koszt	6 zł (bilet ulgowy)

KONSULTACJE



ZDROWIE

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/Adres	Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26

23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

Opis Konsultacje z zakresu medycyny estetycznej oraz porady farmaceutyczne w zakresie bezpiecznej farmakoterapii.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ WYRÓWNAWCZYCH



EDUKACJA

Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres I Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofska 2, pokój 201

Opis Wykład nt. świadczeń wyrównawczych dla osób z tytułu opieki nad dziećmi oraz nt. zmian w przepisach podatkowych. Wykład ekspertów, którzy opowiedzą o zasadach ustalania prawa do świadczenia wyrównawczego oraz formie składania wniosków i sposobie ich wypłacania. Podczas spotkania omówione zostaną także zmiany w przepisach podatkowych. Ponadto uczestnicy posłuchają o korzyściach płynących z bezgotówkowego pobierania świadczeń z ZUS. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy 42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u

Opis Dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bańką chińską, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

Godz. 10:00 – 14:00
Organizator/Adres Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Łodzi; ul. Targowa 35

Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udziela informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowskiego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.

Zapisy Poprzez stronę internetową <https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/> poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia – Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590

Koszt Udział bezpłatny

INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA



EDUKACJA

Godz. 10:00 – 16:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy

Opis Indywidualne konsultacje dotyczące obsługi komputera i smartfona.
Zapisy 501 988 014
Koszt Udział bezpłatny

GIMNASTYKA UMYSŁU



EDUKACJA

Godz. 10:30
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia: Strefa Kultury Otwartej; ul. Anny Jagiellonki 4 (wejście od ul. Hetmańskiej)

Opis Gimnastyka umysłu sposobem na miłe rozpoczęcie tygodnia. Zagadki, łamigłówki i szarady, czyli gimnastyka umysłu, ale też twórcze procesy, takie jak np. malowanie oraz seria ćwiczeń Bodyfit60+, które mają za zadanie poprawić nastrój i usprawnić kondycję nie tylko ciała, ale też umysłu.

Zapisy 791 180 127 / strefa@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. 10:30 – 15:30
Organizator/Adres Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii”; ul. Sienkiewicza 55, lok. 194

Opis Konsultacje trwają jedną godzinę. Już teraz zadzwoń do naszego trenera – powiedz, jaki temat chciałbyś poruszyć podczas tych konsultacji i zapisz się na dogodny termin. Rozwiążemy każdy Twój problem. Przy okazji dowiesz się też, jakie inne działania dla seniorów prowadzimy. Na konsultację możesz przynieść swojego smartfona lub laptopa. Jeśli jednak sobie tego nie życzysz, dysponujemy sprzętem na miejscu, z którego będziemy mogli skorzystać na konsultacjach. Zajęcia są realizowane w ramach projektu „E-meryt”, który finansowany jest ze środków Unii Europejskiej. Projekt jest częścią programu Europejski Korpus Solidarności i realizowany jest przez 5 młodych wolontariuszy we współpracy z Instytutem Nowych Technologii. Na konsultację obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne.

Zapisy 503 155 936
Koszt Udział bezpłatny

SPACER NORDIC WALKING



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta; zbiórka na przystanku ŁKA Radogoszcz-Zachód

Opis Spacer nordic walking w nowej atrakcyjnej lokalizacji Las Okręglik. Zbiórka na przystanku ŁKA Radogoszcz-Zachód, start o godzinie 11:00, przewidywany czas spaceru 2h.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

GRA W SCRABBLE



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a

Opis Podobnie jak w krzyżówkach słowa przecinają się, my musimy znaleźć odpowiednie. Jednak przewaga scrabblu nad samotnym rozwiązywaniem krzyżówek tkwi w zespołowości tej gry, a aktywność w zespole poprawia samopoczucie. Ponadto uczestnicy intensywnie myślą i w ten sposób pobudzają swój mózg.

Zapisy 42 687 02 07, 501 939 033
Koszt Udział bezpłatny

ĆWICZENIA TAI CHI – GIMNASTYKA CHIŃSKA



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00
Organizator/Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią; Park Źródlika przy altanie

Opis Pełne wdzięku, powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczy dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 – 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136

Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.

Zapisy 731 111 325
Koszt: Udział bezpłatny

23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis	Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy	731 222 056
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
Opis	Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy	518 118 527
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
Opis	Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy	731 222 067
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS Z GWIAZDAMI: „ZACZEŁO SIĘ W NEAPOLU”



KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne; ul. Dąbrowskiego 93, Klub „Dąbrowa”
Opis	„Zaczęło się w Neapolu” (USA; 1960; 85 minut) – komedia obyczajowa. Nagrody: nominacje do Złotych Globów dla najlepszej komedii i najlepszej aktorki komediowej. Reżyseria: Melville Shalveson. Wykonawcy: Clark Gable, Sophia Loren, Vittorio De Sica, Marietto.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	5 zł/osoba – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

WYKŁAD



EDUKACJA

Godz.	12:30
Organizator/ Adres	Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku; ul. Pomorska 171/173, Aula A1 Wydziału Filologicznego
Opis	Wykład pt. „Ach, ta laska nebeska, czyli czesko-słowackie nostalgje”. Wykład wygłosi dr Maria M. Nowakowska.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

GARŚĆ RADOŚCI, SZCZYPTA ZŁOŚCI
- O EMOCJACH Z PRZYMRUŻENIEM OKA

EDUKACJA

Godz.	13:00 - 14:30
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Łodzi oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi; ul. Wólczajska 202
Opis	Prezentacja ćwiczenia i wymiana doświadczeń w aspekcie radzenia sobie z emocjami – zwłaszcza tymi, które są dla nas trudne. Prowadzą: bibliotekarki pasjonatki zagadnień psychologicznych – Iwona Bartczak, Katarzyna Salska-Kopeć.
Zapisy	42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE BADANIE PAMIĘCI DLA OSÓB STARSZYCH
W WIEKU 65-85 LAT

ZDROWIE

Godz.	13:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Klinika Psychiatrii Wieku Podeszłego i Zaburzeń Psychotycznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi; ul. Czesłowska 8/10
Opis	Badanie będzie jednocześnie spotkaniem promującym projekt skierowany do osób, które chciałyby poprawić swoją pamięć i sprawność fizyczną nowoczesnym systemem opartym na wirtualnej rzeczywistości (VR), który ma na celu umożliwienie prowadzenia treningu pamięci oraz fizycznego w warunkach domowych. Proponowany system ma za zadanie promować zdrowy tryb życia oraz zmniejszyć ryzyko wystąpienia takich problemów zdrowotnych, jak: depresja, lęk, choroba Alzheimera, zawał, udar mózgu. W ramach udziału w projekcie pn. Korzystny wpływ domowego treningu mózgu w środowisku immersyjnym na funkcjonowanie poznawcze, fizyczne i społeczne wysoko funkcjonujących pacjentów w wieku podeszłym (akronim: CoSoPhy FX) zapewniamy: 3 miesiące treningu VR; badanie pamięci; stałą opiekę lekarza prowadzącego. Projekt finansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu AAL (Call 2020). Rekrutacja pn-pt, 9:00-14:00.
Zapisy	785 911 557
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA TANECZNE

SPORT /
REKREACJA

Godz.	13:15 - 14:15
Organizator/ Adres	Dom Kultury 502; ul. Sacharowa 18
Opis	Otwarte zajęcia taneczne - taniec towarzyski. Nie są wymagane parę.
Zapisy	574 190 682, 574 190 658
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW



EDUKACJA

Godz.	13:30
Organizator/ Adres	Komenda Wojewódzka Policji w Łodzi; ul. Libelta 16, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Opis	Spotkanie edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa seniorów.
Zapisy	42 655 30 39
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWIAJĄCA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:30 - 14:30
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska; ul. Rzgowska 170
Opis	Zajęcia polegają na kształtowaniu wszystkich zdolności psychomotorycznych, angażujących każdą partię ciała. Prowadzone są w różnych formach z wykorzystaniem posiadanego sprzętu do ćwiczeń.
Zapisy	42 306 74 74
Koszt	Udział bezpłatny

OTWARTE ZAJĘCIA GIMNASTYKI ZDROWOTNEJ

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa; ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Zajęcia w formie warsztatowej, podczas których będą wykonywane różnorodne ćwiczenia ruchowe usprawniające ciało, odmładzające kręgosłup i przywracające dobre samopoczucie. Zajęcia będą prowadzone przez profesjonalnego instruktora. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY STOMATOLOGICZNE



ZDROWIE

Godz.	14:00 - 16:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście”; ul. Próchnika 11
Opis	Poradnia stomatologiczna – przegląd zębów i porada stomatologiczna.
Zapisy	42 633 45 66
Koszt	Udział bezpłatny

TWÓRCZE ZAJĘCIA PLASTYCZNE



KULTURA

Godz.	14:30 - 16:30 I grupa / 17:30 - 19:30 II grupa
Organizator/ Adres	Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis	Twórcze zajęcia z seniorami z grupy Studio Maestro+. Zajęcia plastyczne w grupach, wspólne tworzenie wspólnych prac w niepowtarzalnej atmosferze. Prowadzenie: Urszula Issaieff.
Zapisy	42 651 67 47
Koszt	10 zł

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

ODLEWNICY, DZIEWIARZE, POWROŹNICY I INNI FABRYKANCY MIASTA ŁÓDZI



Godz. 15:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia; zbiórka przy Pomniku Jednorożca, róg ul. Piotrkowskiej i Piłsudskiego
Opis Wycieczka piesza po Łodzi z Elżbietą Pędziwiatr przewodnikiem, wiceprezesem Łódzkiego Oddziału PTTK.
Zapisy 42 652 62 27
Koszt: Udział bezpłatny

KONCERT ZESPOŁU „RETRO”



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

ŻYJ W DUCHU ZERO WASTE



Godz. 15:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 65; ul. Przybyszewskiego 46/48
Opis Warsztaty ekologiczne, wymiana sąsiedzkich rzeczy używanych.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPACER ZE SMARTFONEM



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

ZAJĘCIA SPORTOWE



Godz. 15:30
Organizator/Adres MCM Widzew / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna; ul. Szpitalna 6
Opis Zajęcia sportowe w sali gimnastycznej oraz na siłowni zewnętrznej, spacer Nordic walking pod okiem doświadczonych instruktorów.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE SPOTKANIA EDUKACJI PRAWNEJ



Godz. 16:30 – 18:30
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; Al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Problemy rodzinne u prawnika. Konflikty rodzinne a przemoc, uzależnienia, inne trudne problemy? Poznaj swoje prawa – czas na dobre rozwiązania. Jak prawo nas wspiera? Procedura Niebieskiej Karty, kto i jak może nam pomóc.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE LITERACKIE Z GRUPĄ POETYCKĄ CENTAURO



Godz. 17:00 – 19:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Podczas spotkania prezentowana będzie twórczość najstarszej grupy poetyckiej w Łodzi.
Zapisy 791 180 240 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE



Godz. 17:00 – 19:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i internetu zupełnie od podstaw. Uruchomiliśmy infolinię dla seniorów, więc można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).
Zapisy 791 180 240 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD



Godz. 18:00 – 20:00
Organizator/Adres Centrum Dialogu im. Marka Edelmana; ul. Wojska Polskiego 83
Opis Wykład profesor Aldony Pobjojewskiej, która związana jest z Uniwersytetem Łódzkim, wykładu w Instytucie Filozofii, zajmuje się m.in. filozofią edukacji. Tematem wykładu będzie dialog i jego wielkoobszarowy zasięg oraz korzenie zarówno w starożytnej filozofii, jak i teorii języka..
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„BODYMING&JOGA”



Godz. 18:45 – 19:45
Organizator/Adres Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis Zajęcia pomagają uzyskać zgrabną i smukłą sylwetkę, pozytywnie wpływają na problemy z kręgosłupem, wzmacniają mięśnie i stawy. Codzienna joga i ćwiczenia wiążą się z osiągnięciem równowagi psychicznej i wewnętrznej wyciszenia, poprawiają samopoczucie i pomagają radzić sobie ze stresem. Prowadzenie: Katarzyna Grambo.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 15 zł

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



Godz. 18:40 – 20:10; 17:00 – 19:15; 17:00 – 18:30
Organizator/Adres Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40
Opis W związku z realizacją projektów „Płyn Łodzią po morzu języków – II edycja” oraz „Płyn Łodzią po morzu języków – III edycja” oferujemy seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny – interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodologów Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomiczności ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc..
Zapisy 600 010 189
Koszt Udział bezpłatny

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI



Godz. Do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres MCM Widzew; ul. Piłsudskiego 157
Opis Densytometria – badanie gęstości kości zlecane w diagnostyce osteoporozy. Limit 20 osób
 Badania zalecane wszystkim seniorom.
Zapisy 534 748 636 RTG – MCM Widzew
Koszt Udział bezpłatny

PORADY SPECJALISTÓW



Godz. do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi; al. Kościuszki 48 lok. 7B
Opis Pomoc prawnika, doradcy, mediatora. Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, na przykład potrzebujesz pomocy w rozłożeniu długu na raty, spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, odziedziczyłeś długi, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnej mediacji. Aby umówić się na spotkanie, prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny.
Zapisy 42 630 06 86, 504 017 699 / lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

24 MAJA 2022 WTOREK

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz.	8:00 – 10:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis	CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 685 51 41
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	8:00 – 16:00
Organizator/ Adres	Audika; ul. Dąbrowskiego 15B
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne..
Zapisy	789 218 632
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA Z UŻYCIEM NOWYCH TECHNOLOGII



EDUKACJA

Godz.	8:30 – 11:30 lub 10:00 – 13:00 w zależności od preferencji grupy
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Senfineco; podany na tydzień przed wydarzeniem
Opis	Aktywności będą polegać na: 3 dniach warsztatów i interaktywnych zajęć z użyciem nowych technologii. Zapraszamy seniorów i osoby pracujące z seniorami. Skupimy się na: ochronie seniorów przed manipulacją w mediach – jak oceniać źródła informacji w internecie, jak szybko odróżnić manipulację od rzetelnej treści, jakiego języka możemy spodziewać się po publikacji fake news. Podczas spotkań dużą uwagę poświęcimy ochronie przed dzieleniem się danymi personalnymi osób starszych poprzez rozwinięcie wiedzy o zagrożeniach manipulacją i wykradaniem danych. Jeden warsztat będzie trwał 3 godziny z przerwą. Liczba miejsc ograniczona: 12 miejsc (na cały cykl 3 warsztatów).
Zapisy	694 302 650 / senfineco.ngo@gmail.com
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIA Z PODOLOGIEM ORAZ FIZJOTERAPEUTĄ



ZDROWIE

Godz.	8:00 – 10:00 – I Grupa, 12:00 – 14:00 – II Grupa
Organizator/ Adres	Podologia Mobilna Martyna Łozowska/ Łódzka Strefa Zdrowia; ul. Żeligowskiego 46
Opis	Podczas spotkania seniorzy będą mogli poznać schorzenia, z jakimi można zwrócić się o pomoc do podologa i fizjoterapeuty oraz dlaczego współpraca obu tych specjalistów jest tak ważna. Poznają przyczyny powstawania problemów w obrębie skóry stóp i paznokci, oraz sposoby na uporać się z nimi. Maksymalna liczba uczestników w jednej grupie: 10 osób.
Zapisy	794 133 358
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOOBRONY

SPORT/
REKREACJA

Godz.	9:00 – 10:00
Organizator/ Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; Park im. Władysława Reymonta położony w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego
Opis	Zajęcia prowadzone są przez instruktorów oraz trenerów klasy mistrzowskiej.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	Udział bezpłatny

TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	9:00 – 10:30
Organizator/ Adres	Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170
Opis	Dla współczesnego człowieka, prowadzącego często siedzący tryb życia, jest to interesująca i oryginalna, a zarazem bezpieczna forma rekreacji ruchowej, którą mogą uprawiać osoby w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.
Zapisy	42 306 74 74
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 14:00
Organizator/ Adres	Audika; ul. Kamińskiego 11
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy	42 678 04 48
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	9:00 – 14:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii”; ul. Sienkiewicza 55, lok. 194
Opis	Konsultacje trwają jedną godzinę. Już teraz zadzwoń do naszego trenera, powiedz jaki temat chciałbyś poruszyć podczas tych konsultacji i zapisz się na dogodny termin. Rozwiążemy każdy Twój problem. Przy okazji dowiesz się też, jakie inne działania dla seniorów prowadzimy. Na konsultacje możesz przynieść swojego smartfona lub swój laptop. Jeśli jednak sobie tego nie życzysz, dysponujemy sprzętem na miejscu, z którego będziemy mogli skorzystać na konsultacjach. Zajęcia są realizowane w ramach projektu „E-meryt”, który finansowany jest ze środków Unii Europejskiej. Projekt jest częścią programu Europejski Korpus Solidarności i realizowany jest przez 5 młodych wolontariuszy, we współpracy z Instytutem Nowych Technologii. Na konsultacje obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne.
Zapisy	503 155 936
Koszt	Udział bezpłatny

MASAŻE



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 15:00
Organizator/ Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczńska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażyści.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	20 zł za 1 zabieg

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 15:00
Organizator/ Adres	Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy	509 724 139
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/ Adres	BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u
Opis	Dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bańką chińską, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących ował twarzy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/ Adres	Dzienny Dom „Senior-Wigor”; ul. Senatorska 4
Opis	Prezentacja placówki wraz z pokazem prac wykonywanych przez podopiecznych w ramach zajęć z terapii zajęciowej. W czasie dni otwartych będą się odbywać warsztaty z rękodzieła: haft.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

24 MAJA 2022 WTOREK

WARSZTATY RĘKODZIEŁA



EDUKACJA

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

WSTĘPNE ZAJĘCIA Z JEZYKA ANGIELSKIEGO



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 12:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczarska 225 lok. 4U, 93-005 Łódź (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis Wstępne zajęcia z języka angielskiego – zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewniamy materiały na zajęcia.
Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt Udział bezpłatny

DIETETYCZNE PORADY I KONSULTACJE



ZDROWIE

Godz. 10:00 - 13:00
Organizator/Adres Bonifratskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Opis Porad udzieli mgr Jolanta Krzyżanowska – dietetyk. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 502 200 276, 42 685 50 45
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

Godz. 10:00 - 14:00
Organizator/Adres Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia; ul. Targowa 35
Opis Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielą informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.
Zapisy poprzez stronę internetową <https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbbooking/#/> poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia – Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590.
Koszt Udział bezpłatny

WYRÓB BIŻUTERII Z KAMIENI



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 16:00
Organizator/Adres Dom Dziennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej; ul. Gdańska 111
Opis „Ozdoby z kamieni” - wyrób biżuterii z kamieni, tworzenie obrazów z kamieni itp. Na zakończenie warsztatów uczestnicy wykonane prace zabierają do domu. Liczba miejsc: 20 osób.
Zapisy 42 639 95 81 / ddzp.gdanska@toya.net.pl.
Koszt Udział bezpłatny



INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 16:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Indywidualne konsultacje dotyczące obsługi komputera i smartfona.
Zapisy 501 988 014
Koszt Udział bezpłatny

GIMNASTYKA – ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 12:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170
Opis Zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym, jak i prowadzącym bierny tryb życia.
Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

CERAMIKA – ZAJĘCIA MANUALNE Z GLINA



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Widzew/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Szpitalna 6
Opis Podczas zajęć ćwiczymy mięśnie dłoni, ale też uczymy się cierpliwości, rozwijamy wyobraźnię i relaksujemy się.
Zapisy 502 322 547
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD O HISTORII KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ



EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK-Łódź; ul. Wierzbowa 51
Opis Wykład o historii komunikacji miejskiej połączony z pokazem zdjęć. Czas trwania ok. 2h (z przerwą).
Zapisy 42 672 12 07 / muzeum@mpk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY „IRENA KWIATKOWSKA - SKECZE, SCENKI I PIOSENKI”



KULTURA

Godz. 11:00 - 12:30
Organizator/Adres Kino Przytulne; ul. Lokatorska 13, Centrum Kultury Młodych
Opis Irena Kwiatkowska - skecze, scenki i piosenki (Polska; 75 minut) – unikalne fragmenty popularnych kabaretów i programów rozrywkowych z lat 60. i 70. XX wieku, z udziałem Ireny Kwiatkowskiej oraz innych gwiazd polskiego kina, teatru i estrady (m.in. A. Seniuk, M. Czechowicz, W. Michnikowski, J. Kobuszewski, E. Dziewoński, W. Gołas, M. Zawadzka).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. płk. Jana Kilińskiego 74
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 067
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 056
Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

24 MAJA 2022 WTOREK

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
Opis	Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy	518 118 527
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136
Opis	Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy	731 111 325
Koszt	Udział bezpłatny

DIETETYKA



EDUKACJA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 12; ul. Zachodnia 12
Opis	Dietetyk radzi cz. 1 (pogadanka)
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis	W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej?
Zapisy	42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl, https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt	1 zł

PORADY I KONSULTACJE REHABILITACYJNE



ZDROWIE

Godz.	12:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Opis	Porady i konsultacje udzielane przez specjalistę rehabilitacji medycznej Panią Annę Borkowską lekarza rehabilitacji medycznej. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 685 50 80, 42 685 51 77
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER Z PRZEWODNIKIEM PO ZOO



EDUKACJA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Miejski Ogród Zoologiczny; ul. Konstancyńska 8/10
Opis	Spacer z przewodnikiem organizowany na terenie ogrodu zoologicznego. Każdego dnia możemy przyjąć max. 29 osób. Wstęp do zoo zgodnie z cennikiem podanym na stronie www.zoo.lodz.pl , udział w wydarzeniu bezpłatny.
Zapisy	601 806 182 / dydaktyka@zoo.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

NIEOCZYWIŚTA ŁÓDŹ FILMOWA



KULTURA

Godz.	13:00 - 14:30
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego; ul. Wólczańska 202
Opis	Przedstawienie filmów fabularnych realizowanych w Łodzi, ze szczególnym naciskiem na dzieła mniej znane, bądź zapomniane. Prezentacja wybranych fragmentów, umożliwiającą pokazanie plenerów filmowych na tle współczesnej topografii miasta. Zajęcia o charakterze interaktywnym, dla osób zainteresowanych sztuką filmową i historią Łodzi. Prowadzi: Paweł Kowalczyk.
Zapisy	42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WYCIECZKA PO SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH



EDUKACJA

Godz.	13:30 - 15:00
Organizator/ Adres	MPO - Łódź; ul. Zamiejska 1
Opis	Wycieczka po Sortowni Odpadów Komunalnych w ramach ścieżki ekologicznej, połączona z bezpłatnymi warsztatami. Celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy na temat: <ul style="list-style-type: none"> - aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, form odzysku; - zasad segregacji odpadów, praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi; - filozofii zero waste, upcykling. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie, będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.
Zapisy	663 355 744 / edukacja@mpolodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY TANECZNE

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:40
Organizator/ Adres	Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a
Opis	Zajęcia ruchowe z elementami technik tanecznych. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego jak: rumba, cza-cza, walc, tango, salsa.
Zapisy	42 687 02 07, 501 939 033
Koszt	Udział bezpłatny

ZDROWE ZĘBY



ZDROWIE

Godz.	14:00 - 16:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście”; ul. Próchnika 11
Opis	Poradnia stomatologiczna – przegląd zębów i porada stomatologiczna.
Zapisy	42 633 45 66
Koszt	Udział bezpłatny

TWÓRCZE ZAJĘCIA Z SENIORAMI Z GRUPY STUDIO MAESTRO+



KULTURA

Godz.	I grupa 14:30 - 16:30 / II grupa - 17:30 - 19:30
Organizator/ Adres	Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis	Zajęcia plastyczne w grupach, wspólne tworzenie wspaniałych prac w niepowtarzalnej atmosferze. Prowadzenie: Urszula Issaieff
Zapisy	42 651 67 47
Koszt	10 zł

WARSZTATY TEATRALNE W TEATRZE POWSZECHNYM



KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	Teatr Powszechny w Łodzi; ul. Legionów 21
Opis	Andrzej Jakubas - aktor Teatru Powszechnego w Łodzi wraz z całym zespołem zaprasza w podróż po Teatrze. Podczas warsztatów odkryjemy przed Państwem niedostępne na co dzień kulisy Teatru, zaprosimy na Dużą i Małą Scenę, opowiemy o historii Teatru Powszechnego w Łodzi i wybitnych twórcach związanych ze scenami przy Legionów 21, a także zaprezentujemy malowaną ręcznie kurtynę autorstwa Piotra Naliwajko. Andrzej Jakubas zaprasza także na warsztat aktorski obejmujący podstawowe ćwiczenia i zadania aktorskie rozwijające kreatywność, świadomość własnego ciała i pracę aparatu mowy. Chęć uczestnictwa należy potwierdzić w kasie Teatru do 23 maja do godziny 14:00.
Zapisy	42 633 50 36 / bilety@powszechny.pl
Koszt	1 zł

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

24 MAJA 2022 WTOREK

KONCERT W DOBRYM STYLU Z OKAZJI DNIA MATKI



KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia; ul. Łanowa 14
Opis Prezentacja programu „Z cygańskim taborem” inspirowanego kulturą romską w wykonaniu artystów Zespołu Anna z Domu Kultury Widok w Łodzi, reżyseria – Jadwiga Czaban, opracowanie muzyczne-Stanisław Krystek. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 652 62 27
Koszt Udział bezpłatny

PRELEKCJA O MODZIE MIĘDZYWOJNIA



EDUKACJA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Muzeum Tradycji Niepodległościowych Oddział Martyrologii Radogoszcz; ul. Zgierska 147
Opis Prelekcja skierowana do seniorów, która przeniesie słuchaczy w świat mody, żurnali i trendów, za którymi podążały nasze babcie i prababce w latach 20. i 30. XX wieku. O modzie międzywojnia opowie Beata Kowska. Informacje: b.kowska@muzeumtradycji.pl, 42 620 05 82
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 2,5 zł [50% zniżki]

WYMIANA KULINARNYCH PRZEPISÓW



EDUKACJA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 65; ul. Przybyszewskiego 46/48
Opis „Pyszne dla każdego” – wymiana kulinarnych przepisów.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY ARTYSTYCZNE



KULTURA

Godz. 15:00 - 17:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczajska 225 lok. 4U, 93-005 Łódź (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis Kreatywne Rękodzieło - wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewniamy narzędzia i materiały.
Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJA ORTOPEDYCZNA



ZDROWIE

Godz. 15:00 - 17:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście”; ul. Próchnika 11
Opis Poradnia ortopedyczna – konsultacja lekarska, w przypadku wskazań wykonanie badania RTG.
Zapisy 42 630 72 21
Koszt Udział bezpłatny

KURS DLA POSZUKIWACZY RODZINNYCH HISTORII



KULTURA

Godz. 15:00 - 17:00
Organizator/Adres Muzeum Miasta Łodzi; ul. Ogrodowa 15
Opis Spotkanie na wystawie “Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś” w ramach VIII Łódzkich Senioraliów. Zwiedzając wystawy możemy pogłębiać wiedzę i rozwijać swoje hobby. Nie każdy jednak wie, że wizyta w muzeum może także pomóc w poszukiwaniu rodzinnych korzeni, a także odkrywaniu bezcennych, rodzinnych pamiątek. W tym celu zapraszamy na wyjątkowe spotkanie na wystawie “Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś”, podczas którego uczestnicy poznają repozytoria i biblioteki cyfrowe. Dowiedzą się jak odnaleźć ślad przeszłości w gąszczu dostępnych źródeł i stron internetowych, co można znaleźć w zbiorach archiwów i bibliotek cyfrowych oraz w jaki sposób czerpać z takich zbiorów. Zaprezentowany zostanie również świat mediów społecznościowych, gdzie można dzielić się swoimi zainteresowaniami oraz wspomnieniami - tak, by jak najlepiej przygotować się na przyszłą samodzielną eksplorację dostępnych mediów, multimediów i baz informacji, bez wychodzenia z domu. Prowadzenie: Antonina Pawłowska, Michalina Życzyńska.
Zapisy 42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. [bilet ulgowy]

BRYDŹ NA GÓRNEJ



EDUKACJA

Godz. 15:00 - 19:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Rozgrywki miłośników brydża.
Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

SEANS O SENIORACH: MIŁOŚĆ RAZ JESZCZE



KULTURA

Godz. 15:15
Organizator/Adres Kino Przytulne; ul. Sacharowa 18, Dom Kultury „502”
Opis Obyczajowa opowieść o starszym panu, który po śmierci żony ponownie się zakochuje, co nie podoba się jego synowi. Reżyseria: Charles Matthau. Wykonawcy: Walter Matthau, Carol Burnett, John Stamos, Teri Polo.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoba

„RUSZ GŁOWĄ I ROZWIĄŹ”



EDUKACJA

Godz. 16:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 58; ul. Zakładowa 50
Opis Zagadki matematyczno-logiczne dla seniorów.
Zapisy 571 553 058 / filia_58@biblioteka.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

DLACZEGO WARTO UCZYĆ SIĘ JĘZYKA ANGIELSKIEGO Z PIOSENKAMI?



EDUKACJA

Godz. 16:30 - 17:30
Organizator/Adres Studium Języków Obcych Modern Languages Center; Al. Tadeusza Kościuszki 59/61 (3 piętro)
Opis Rytmiczne melodie, rymowane słowa, łatwe do zapamiętania frazy to szybki, efektywny i przyjazny sposób na zapamiętanie słówek i całych sformułowań. Zapraszamy na przebojową lekcję angielskiego, w czasie której będziemy słuchać szlagerów, śpiewać chórki oraz poznawać słownictwo w rytmie rock'n'rolla i nie tylko. Liczba miejsc ograniczona do 10. Zapisy osobiście w siedzibie Studium lub telefonicznie do dnia 23 maja 2022r. do godz. 19:00, w przypadku zajęć 24 maja 2022r.
Zapisy 42 633 34 36, 508 277 926
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM



ZDROWIE

Godz. 16:00 - 18:00
Organizator/Adres Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Opis Konsultacje z psychologiem
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD „PIERWSZE POLSKIE BANKNOTY POWOJENNE 1944-1950”



EDUKACJA

Godz. 17:00
Organizator/Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi; pl. Wolności 14
Opis Poruszone zostaną kwestie druku pierwszej emisji tzw. lubelskiej, błędów i zabezpieczeniach. Pokrótkie przybliżone zostaną ciekawostki dotyczące m.in. miejsca ich druku, twórców projektów banknotów oraz ustawy regulujące obieg pieniądza w latach 1944-1950. Wykład poprowadzi kierownik Działu Numizmatyki Piotr Chabrzyk.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„CO RUCH, DOTYK I DŹWIĘK MOGĄ ZROBIĆ DLA CIAŁA, A CIEPŁE SŁOWA DLA DUSZY...”



ZDROWIE

Godz. 17:00 - 18:30
Organizator/Adres Galeria Medytacji; ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza, po prawej stronie)
Opis Proste i pomocne rady fizjoterapeutki Anny Płońskiej oraz doświadczenie wyciszenia umysłu z Ewą Keler
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

24 MAJA 2022 WTOREK

BOWLING, CZYLI GRA W KRĘGLE

SPORT/
REKREACJA

Godz. 17:00 – 19:00
Organizator/Adres Kręgielnia „Król Kul”; al. Politechniki 1

Opis Rozrywka dla każdej grupy wiekowej, najbardziej towarzyski sport na świecie, z nutką sportowej rywalizacji. Zachęcamy do spróbowania swoich sił. Nie jest to nic trudnego, co pokazuje nasza dotychczasowa współpraca z seniorami. Połączenie sportu i rozrywki w dobrym towarzystwie. W ramach wpisowego, które wynosi 12 zł za osobę, płatne w dniu wydarzenia otrzymają Państwo: 2h gry w kręgle (na wspólnym torze, maksymalnie 6 zawodników), wsparcie instruktora, pomoc obsługi, obuwie bowlingowe na czas gry, dzbanek wody na każdy tor dla ostudzenia emocji. Liczba miejsc ograniczona - 80 osób, konieczne zapisy.

Zapisy 600 690 730 / kontakt@krolkul.pl
Koszt 12 zł / osoba

SEANS PIĘKNE GŁOSY



KULTURA

Godz. 17:30
Organizator/Adres Kino Przytulne; ul. Sacharowa 18, Dom Kultury „502”

Opis Fragmenty koncertów i archiwalnych programów rozrywkowych z udziałem najśłynniejszych wokali operowych, musicalowych i estradowych (m.in. Dean Martin, Maria Callas, Jose Carreras, Aleksandra Kurzak, Roberto Alagna, Shirley Bassey i Karen Carpenter).

Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

Godz. 17:30-19:00; 17:00-18:30; 17:15-18:45; 17:00-19:15; 18:40-20:10; 18:00-20:15
Organizator/Adres Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40

Opis W związku z realizacją projektów „Płyn łożdzą po morzu języków – II edycja” oraz „Płyn łożdzą po morzu języków – III edycja” oferujemy Seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny - interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodyków Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomiczności ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc.

Zapisy 600 010 189
Koszt Udział bezpłatny

PORADY SPECJALISTÓW

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi; al. Kościuszki 48 lok. 7B

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

Zapisy 504 017 699 / lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

25 MAJA 2022 ŚRODA

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz. 8:00 – 10:00
Organizator/Adres Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 685 51 41
Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

25 MAJA 2022 ŚRODA

INTERAKTYWNE ZAJĘCIA Z UŻYCIEM NOWYCH TECHNOLOGII



EDUKACJA

Godz. 8:30 - 11:30 lub 10:00 – 13:00 w zależności od preferencji grupy
Organizator/Adres Stowarzyszenie Senfineco; adres zostanie podany na tydzień przed wydarzeniem

Opis 3 dni warsztatów i interaktywnych zajęć z użyciem nowych technologii. Zapraszamy seniorów i osoby pracujące z seniorami. Skupimy się na: ochronie seniorów przed manipulacją w mediach – jak ocenić źródła informacji w internecie, jak szybko odróżnić manipulację od rzetelnej treści, jakiego języka możemy spodziewać się po publikacji fake news. Podczas spotkań dużą wagę poświęcimy ochronie przed dzieleniem się danymi osobnymi osób starszych poprzez rozwinięcie wiedzy o zagrożeniach manipulacją i wykradaniem danych. Jeden warsztat będzie trwał 3 godziny z przerwą. Liczba miejsc ograniczona: 12 miejsc (na cały cykl 3 warsztatów)

Zapisy 694 302 650 / senfineco.ngo@gmail.com
Koszt Udział bezpłatny

COCTAIL DANCE – ZAJĘCIA TANECZNE

SPORT/
REKREACJA

Godz. 9:00 - 10:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170

Opis Zajęcia dopasowane do potrzeb osób 60+. Ta forma aktywności ruchowej wpływa korzystnie zarówno na ciało jak i na umysł, niweluje napięcia mięśniowe, pomaga w walce ze stresem. Dostarcza ogromnej dawki endorfin.

Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 9:00-14:00
Organizator/Adres Audika; ul. Kamińskiego 11
Opis Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy 42 678 04 48
Koszt Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. 9:00 - 15:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczajska 225 lok. 4U, 93-005 Łódź (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis Porady prawne świadczone przez prawnika.
Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 9:00-15:00
Organizator/Adres Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy 509 724 139
Koszt Udział bezpłatny

MASAŻE



ZDROWIE

Godz. 9:00 - 15:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczajska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażyistów.
Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt 20 zł za 1 zabieg

ZWIEDZANIE SALI TRADYCJI LOTNICZEJ
ŁÓDZKIEGO KLUBU SENIORÓW LOTNICTWAPORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. 9:30
Organizator/Adres Port Lotniczy Łódź; ul. Gen. S. Maczka 35
Opis Przejście kontroli bezpieczeństwa, zwiedzanie zaplecza technicznego oraz lotniskowej straży pożarnej. Grupa max 35 osób.
Zapisy 42 683 52 55
Koszt Udział bezpłatny

25 MAJA 2022 ŚRODA

WARSZTATY Z ZAKRESU ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Godz. 10:00
Organizator/Adres DPS „Pogodna Jesień”; ul. Dojazdowa 5/7
Opis „Od pandemii do wojny na Ukrainie – jak radzić sobie z chronicznym napięciem”. Uczestnicy poznają swoje mocne strony i sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Liczba miejsc ograniczona-obowiązują zapisy do 24 maja w godz. 7-15.
Zapisy 42 659 87 99, 570 764 838 / socjalnidojazdowa@gmail.com
Koszt Udział bezpłatny

8 KM WĘDRÓWKA PO BRUSIE



Godz. 10:00
Organizator/Adres PTTK Oddział Łódzki, Klub Turystów Piesznych Salamandra; Spotkanie na skrzyżowaniu ul. Konstantynowskiej i Krakowskiej
Opis Brus to wciąż mało znany zielony fragment Łodzi. Poza tak sztandarowymi miejscami jak byty poligon odwiedzimy m.in. użytki ekologiczne Majerowskie Błota i Majerowskie Pola. Będzie to nie tylko miło spędzone przedpołudnie na łonie natury, ale także szansa spotkania z najdłuższą działającą w Łodzi klubem turystów pieszych (w tym roku obchodzimy 60-lecie działania) w naturalnym środowisku naszego występowania – na turystycznym szlaku. Jest to więc szansa na spotkanie podobnych sobie pasjonatów, co może przeistoczyć się w dłuższą i owocną turystyczną znajomość.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

STRAŻ MIEJSKA DBA O SENIORÓW



Godz. 10:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 63; ul. Tuwima 46
Opis W ramach spotkania zgłębione zostaną zagadnienia:
 - bezpieczny w miejscu zamieszkania (w domu, sklepie, parku),
 - ekologiczny działakowiec (informowanie o aktualnych przepisach związanych z gospodarką odpadami),
 - ekologiczny działakowiec (informowanie o aktualnych przepisach związanych z gospodarką odpadami),
 - nie dam się oszukać (zwrócenie uwagi na zagrożenia typu wyludzenie danych, pieniędzy przez telefon, czy internet),
 - bezpieczny w kontaktach ze zwierzętami (pierwsza pomoc przedweterynaryjna psa, wskazanie odpowiednich postaw w relacjach ze zwierzętami miejskimi, rannymi, agresywnymi).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE KOMPOSTOWNI MIEJSKIEJ



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

DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”



Godz. 10:00 - 12:00
Organizator/Adres Dzienny Dom „Senior - Wigor”; ul. Senatorska 4
Opis Prezentacja placówki wraz z pokazem prac wykonywanych przez podopiecznych w ramach zajęć z terapii zajęciowej. W czasie dni otwartych będą się odbywać warsztaty z rękodzieła: kwiaty na szydełku, z których zostanie wykonana biżuteria.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI



Godz. 10:00 - 12:00
Organizator/Adres BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW
WIĘCEJ INFORMACJI:

Opis Dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bańką chińską, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kavitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO



Godz. 10:00 - 12:00
Organizator/Adres I Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofska 2
Opis Nasz ekspert będzie do Państwa dyspozycji 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.
 Nasz ekspert będzie dostępny tylko we wskazanych godzinach pod nr. tel: 42 638 24 00.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

PORADA FITOTERAPEUTYCZNA



Godz. 10:00 - 12:00
Organizator/Adres Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Opis Porada fitoterapeutyczna – ziołowa apteczka
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



Godz. 10:00 - 14:00
Organizator/Adres Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia; ul. Targowa 35
Opis Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielią informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.
Zapisy poprzez stronę internetową <https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/> poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia – Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE SMARTFONA LUB LAPTOPA



Godz. 10:00 - 14:00
Organizator/Adres Stowarzyszenie Aktywni.eu; ul. Sienkiewicza 55
Opis Jak komunikować się z wykorzystaniem Internetu i urządzeń cyfrowych. Pomożemy Ci rozwiązać, każdy Twój problem. Konsultacje trwają godzinę i odbywać się będą w dniach 25 i 27 maja oraz 1 czerwca. Zadzwonił, powiedz nam, jaki problem chcesz poruszyć na konsultacjach i zapisz się na dogodny termin i godzinę. Na konsultacje możesz przyjść z własnym urządzeniem, lecz jeśli nie chcesz, w biurze udostępniemy Ci za darmo nasze urządzenia. Działania są realizowane w ramach projektu „Zdalny Senior”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Zapisy są obowiązkowe.
Zapisy 509 798 490
Koszt Udział bezpłatny.



25 MAJA 2022 ŚRODA

POKAZOWE WARSZTATY
Z PODSTAW OBSŁUGI KOMPUTERA I INTERNETU

EDUKACJA

Godz. 10:00 – 16:00
Organizator/Adres HN Partners s.c.; ul. Targowa 27

Opis Obsługa komputera i internetu może się nauczyć każdy, bez względu na wiek. Zajęcia będą prowadzone w grupach 10-osobowych (konieczne wcześniejsze zapisy ze względu na komfort uczestników szkolenia). Za prowadzenie będzie odpowiedzialna Pani Trener z wieloletnim doświadczeniem w pracy z Seniorami. Dla każdej grupy przewidziano 90 minut próbnych zajęć. Program został stworzony tak, by Seniorzy mieli szansę się przełamać i w ten sposób rozpocząć swoją przygodę z komputerem i Internetem. Zainteresowani będą mogli kontynuować naukę na bezpłatnych zajęciach w ramach projektu „Cyfrowa rewitalizacja” współfinansowanego ze środków EFS w ramach RPO WŁ. Wymogiem jest zamieszkanie na obszarze rewitalizacji lub bycie przeniesionym w związku z procesem rewitalizacji.

Zapisy 42 250 54 13 / cyfrowarewitalizacja@hnpartners.pl
Koszt Udział bezpłatny

PILATES/STRETCHING

SPORT/
REKREACJA

Godz. 10:15 - 11:15
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170

Opis Zajęcia mające na celu poprawę i wzmocnienie mięśni głębokich oraz ich rozciąganie.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTAT ARTYSTYCZNY



EDUKACJA

Godz. 10:30 – 12:30
Organizator/Adres Dom Dziennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej; ul. Odolanowska 46

Opis „Na kamiennych nogach”, warsztat artystyczny sztuki, technika zdobienia decoupage – stylową techniką dekoracji wnętrz i przedmiotów. Na zakończenie warsztatów uczestnicy wykonane prace zabierają do domu. Liczba miejsc: 20 osób

Zapisy 42 657 10 33 / ddzp.odolanowska@toya.net.pl

Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE KURATORSKIE



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi; pl. Wolności 14

Opis Orowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej „W dialogu. Ukraińskie tradycje przy polskim stole; В діалозі. Українські традиції за польським столом”, które poprowadzi jej kurator i jednocześnie starszy kustosz w Dziale Strojów Ludowych i Tkanin naszego Muzeum – Alicja Woźniak.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 1 zł

„W KRĘGU SZTUKI” – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury Dom Kultury Ariadna; ul. Niciarniana 1/3

Opis Zajęcia koncentrują się głównie na zagadnieniach ze sztuki XIX i XX wieku. Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, uczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną. Na zajęciach będzie także czas na wymianę myśli i dyskusję.

Zapisy 510 313 310

Koszt Udział bezpłatny

ĆWICZENIA TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 13:00
Organizator/Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią; Park Źródlika I przy altanie

Opis Gimnastyka chińska, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczy dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM



PORADY

Godz. 11:00 – 14:00
Organizator/Adres Subwenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; Al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Bezpłatne spotkania z psychologiem.
Zapisy 514 025 546
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 056
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 518 118 527
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 067
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 111 325
Koszt Udział bezpłatny



SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

25 MAJA 2022 ŚRODA

DNI OTWARTYCH DRZWI W STOWARZYSZENIU ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA



ZDROWIE

Godz. 11:00 – 18:00
Organizator/Adres Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka; ul. Paderewskiego 13 (wejście od ul. Zaolziańskiej)
Opis Edukacja, wsparcie, porady profilaktyka chorób nowotworowych, nauka samobadania piersi na fantomach edukacyjnych, rozmowy indywidualne z Wolontariuszką, pomoc psychologa, porady z zakresu rehabilitacji.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

PLASTYKA RUCHU – WARSZTATY DLA SENIORÓW



SPORT

Godz. 11:15 – 12:15
Organizator/Adres Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych; ul. Zachodnia 54/56
Opis Plastyka ruchu – zajęcia raz w tygodniu prowadzone przez Adę Steinke. Godzinna lekcja twórczej pracy z ciałem. Zajęcia dla osób, które chcą poprawić swoje samopoczucie, zmniejszyć dolegliwości bólowe, a także wzmocnić i uelastyczyć ciało. Twórczy trening zmusza do pracy nie tylko ciało, ale też angażuje układ nerwowy. Poprawia koordynację nerwowo-mięśniową. Wzmacnia i uelastycznia ciało, a prawidłowy oddech sprawia, że uczestnik jest dotleniony i pełny sił witalnych. Ograniczona ilość osób – obowiązkowa jest rezerwacja miejsc.
Zapisy 42 633 26 41 / sekretariat@aia.pl
Koszt 30- zł/mies za 4 zajęcia w miesiącu (w sumie 8 godzin zajęć), jednorazowe uczestniczenie w warsztacie - 10 zł

FIT SENIOR



SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:30 – 12:30
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170
Opis Bardzo aktywne zajęcia dla seniorów, uwzględniające wykorzystanie zarówno muzyki jak i posiadanego sprzętu do ćwiczeń.
Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej?
Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl, https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt 1 zł

PORADY W PORADNI ZIOŁOLECZNICZEJ



PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. 12:00 – 16:00
Organizator/Adres Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 Poradnia Ziołolecznicza
Opis Porad i konsultacji udziela specjalista chorób wewnętrznych Marcin Samosiej. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 685 51 19
Koszt Udział bezpłatny

BADANIE GINEKOLOGICZNE I KONSULTACJA LEKARSKA



ZDROWIE

Godz. 12:00 – 17:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście”; ul. Zachodnia 60
Opis Gabinet Profilaktyki Intymnej – badanie ginekologiczne i konsultacja lekarska
Zapisy 798 920 755
Koszt Udział bezpłatny

SPACER Z PRZEWODNIKIEM



EDUKACJA

Godz. 13:00
Organizator/Adres Miejski Ogród Zoologiczny; ul. Konstanyńska 8/10
Opis Spacer z przewodnikiem organizowany na terenie ogrodu zoologicznego. Każdego dnia możemy przyjąć max. 29 osób. Wstęp do zoo zgodnie z cennikiem podanym na stronie www.zoo.lodz.pl, udział w spacerze bezpłatny.
Zapisy 601 806 182 / dydaktyka@zoo.lodz.pl.
Koszt Udział bezpłatny

INTERAKTYWNE WIRTUALNE MUZEUM



KULTURA

Godz. 13:00 – 14:30
Organizator/Adres Alliance Française Łódź; ul. Drewnowska 58a
Opis Micro-Folie - interaktywne wirtualne muzeum prezentuje dzieła wielu znanych muzeów i instytucji: Centre Pompidou, Château de Versailles, Cité de la Musique – Philharmonie de Paris, Festiwal w Awinionie, Instytut Świata Arabskiego, Luwr, Muzeum Narodowe Picassa-Paryża, Muzeum Orsay, Muzeum Quai Branly-Jacques Chirac, Paryska Opera Narodowa, Réunion des Musées Nationaux – Grand Palais i Universcience. 2000 dzieł sztuki, zeskanowanych w bardzo wysokiej rozdzielczości, co gwarantuje wysoką jakość obrazu oraz niesamowite doznania estetyczne. Micro-Folie pozwala także na samodzielne "odkrywanie" fascynującego świata sztuki, a także na zabawę i naukę za pomocą interaktywnych aplikacji na specjalnie przygotowanych tabletach. To niespotykana, jedyna w Polsce możliwość poznania i podziwiania najwybitniejszych dzieł sztuki, ale także oryginalna edukacyjna rozrywka dla wszystkich.
Zapisy 42 633 22 38, 42 661 90 80 / kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD - DOKTOR JEKYLL I PAN HYDE



EDUKACJA

Godz. 13:00 – 14:30
Organizator/Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego; ul. Wólczńska 202
Opis Wykład - cała prawda o tlenku węgla. Prowadzi: dr Zuzanna Skrzypek.
Zapisy 42 636 12 50 / wypożyczalnia@pbw.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

OTWARTE ZAJĘCIA TANECZNE



SPORT/
REKREACJA

Godz. 13:15 – 14:15
Organizator/Adres Dom Kultury 502; ul. Sacharowa 18
Opis Taniec towarzyski. Nie są wymagane pary.
Zapisy 574 190 682, 574 190 658
Koszt Udział bezpłatny

„CZY MOŻNA POLUBIĆ REKLAMĘ”



EDUKACJA

Godz. 13:30
Organizator/Adres Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku; ul. Pomorska 171/173, Aula A1 Wydziału Filologicznego
Opis Wykład pt. „Czy można polubić reklamę”. Wykład wygłosi prof. dr hab. Zenon Weigt
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA TANECZNE



SPORT/
REKREACJA

Godz. 13:30 – 14:30
Organizator/Adres MSK Ośrodek Sztuki; ul. Krzemieniecka 2a
Opis Taniec jest najprzyjemniejszą aktywnością, dbającą o zdrowie psychiczne oraz utrzymanie ciała w zadowalającej kondycji. Zajęcia odbywają się w oparciu o podstawy tańca klasycznego, technikę tańca jazzowego oraz technikę improwizacji tanecznej. Głównym aspektem działalności zespołu jest przygotowywanie i prezentowanie autorskich choreografii. Tancerze poznają profesjonalne nazewnictwo figur, póż i kroków tanecznych, przybliżona jest im historia tańca. Podczas zajęć choreograficznych tworzone są etudy stanowiące bazę do budowania miniatur oraz spektakli tanecznych. Choreografem i pedagogiem zespołu jest Patrycja Alenkuć – licencjonowany choreograf oraz magister pedagogiki tańca
Zapisy 518 522 696 / zapisy@pos.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

25 MAJA 2022 ŚRODA

„WOJNA W OBRONIE KONSTYTUCJI 3 MAJA” – WYKŁAD



EDUKACJA

Godz.	13:30
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi; ul. Gdańska 13
Opis	Stuchacze dowiedzą się o przebiegu wojny polsko-rosyjskiej 1792 roku oraz ważniejszych bitwach wówczas stoczonych. Poznają sylwetki dowódców polskich (Józefa Poniatowskiego, Ludwika Wirtemberskiego, Józefa Judyckiego, Michała Zabiełto) oraz rosyjskich (Michaiła Kreczetnikowa, Michaiła Kachowskiego). Prelegent zapozna także słuchaczy z oceną wojny 1792 roku przedstawianą w historiografii radzieckiej i rosyjskiej. Limit do 25 osób. Zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 -16.00
Zapisy	42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl
Koszt	2,5 zł (50% zniżki)

TANIEC DLA SENIORÓW

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:30 – 14:15
Adres	ul. Lokatorska 13
Organizator:	Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi
Opis	Podstawy salsy, ch-cha, rumbi, samby, walca angielskiego oraz rekreacja mająca charakter profilaktyczny dla stawów i kręgosłupa. Prowadzenie: Danuta Ciechańska.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTAT „LAMPIONY JAK MALOWANE”



EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi; pl. Wolności 14
Opis	Podczas warsztatu udekorujemy szklane lampiony, które będzie można wykorzystać, jako świecznik albo mały wazonik. Przerzniętą wystawą czasowej „W dialogu [...]” i etnograficznej zainspiruje nas swoją kolorystyką i ornamentyką. Zastosujemy wybrane motywy do przyozdobienia naszych lamponów.
Zapisy	665 655 606 / edukacja@maie.lodz.pl
Koszt	1 zł

BIOGRAFIA – WARSZTAT TWÓRCZY



KULTURA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a
Opis	Opowiadanie o własnym życiu porządkuje przeszłość, skutkuje lepszym poznaniem się i zrozumieniem własnych odczuć. Autobiografia pozwala wyzwolić się z negatywnych emocji, daje nowe spojrzenie na nasze przeżycia. Dokonując autorefleksji nad własnym życiem, stymulujemy twórcze myślenie. Co będziemy robić? Rozmawiać i słuchać. Grać, wspominać, śmiać się. Bezpiecznie i w poszanowaniu swoich granic, nakreśliśmy swój biogram. Wspólnie, z prowadzącą narysujemy mapę naszego życia
Zapisy	42 687 02 07, 501 939 033
Koszt	Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW 60+

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia; ul. Łanowa 14
Opis	Forma zajęć ruchowo tanecznych wpływająca na poprawę koordynacji ruchowej całego ciała, poprawę pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest terapią ogólnorozwojową i wnosi poczucie radości podczas tańczenia, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest dobrym zajęciem na spędzanie wolnego czasu.
Zapisy	42 652 62 27
Koszt	opłata 10 złotych za rok od uczestnika zajęć

WARSZTAT W LABORATORIUM „ZIEMNIAK, PŁASTIK CZY POLIMER?”



KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis	Unikalne zajęcia z zakresu bardzo aktualnego obecnie zagadnienia jakim są odpady, problemu związanego z ich nadprodukcją i ich wpływu na środowisko. Podczas zajęć laboratoryjnych omówimy temat biodegradacji i kompostowania, opowiemy jak działa kompostownik i co w nim „pyszcz”, jednak największym wyzwaniem będzie samodzielne przygotowanie foli z naturalnych surowców.
Zapisy	42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl / https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt	5 zł

PRELEKCJA NA WYSTAWIE „MUZEUM SPORTU. SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ!”



KULTURA

Godz.	15:00 – 17:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi; al. Politechniki 10
Opis:	Aktywnie o sporcie / łódzkie sportsmenki - prelekcja na wystawie "Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej". Prelekcja przybliżająca początki kobiecego sportu w Łodzi, a także największe sukcesy łódzkich sportsmenek. W ramach wydarzenia odbędzie się również kuratorskie oprowadzanie po wystawie „Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej” i zajęcia Nordic Walking. Prowadzenie: Sebastian Glica, Maciej Jaśniewski.
Zapisy	42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł/os. (bilet ulgowy)

SPOTKANIE W RAMACH KLUBU AKTYWNEGO SENIORA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	15:30 – 17:00
Organizator/ Adres	Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi; ul. Lokatorska 13
Opis	„Moje ostatnie podróże!” - spotkanie z łódzką podróżniczką Zofią Suską.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA DLA MIŁOŚNIKÓW RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO



EDUKACJA

Godz.	16:00 – 18:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis	Klub Rękodzieła Artystycznego Koroneczka zaprasza na zajęcia, gdzie będzie można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki dekapużu. Zajęcia dla miłośników rękodzieła artystycznego.
Zapisy	501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt	Udział bezpłatny

JAK NAS WIDZĄ? OBRAZ POLSKI I POLAKÓW W OCZACH CUDZOZIEMCÓW



EDUKACJA

Godz.	16:30
Organizator/ Adres	MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo; ul. Limanowskiego 166
Opis	Spotkanie, które przybierze postać podróży w czasie. Zaczynamy ją w epoce odrodzenia, kończymy w czasach nam współczesnych. Opowieść łączy w sobie wątki bardziej i mniej znane. W jej trakcie dowiemy się w jaki sposób – oprócz chwały wojennej – zwycięstwo pod Wiedniem rozstawiło obraz Polski za granicą. Przyjrzymy się staropolskim specjałom, wsłuchamy w język naszych przodków doby Polski sarmackiej. Nie zabraknie ciekawostek, anegdot, cytatów. Wystąpienie ilustrowane będzie prezentacją multimedialną, fotografiami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA „ROZTAŃCZONE” DLA KOBIET

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:30 – 17:30
Organizator/ Adres	MSK - Dom Kultury „Widok”; al. Piłsudskiego 133
Opis	Uczestniczki poznają różne style muzyczne i taneczne: taniec towarzyski, latino, taniec jazzowy, flamenco... Panie uczą się kroków poszczególnych tańców. W czasie zajęć przygotowywane są krótkie choreografie, łączące różne style taneczne z wykorzystaniem dodatkowych rekwizytów np. chust. Zajęcia mają na celu także rzeźbienie sylwetki, pracę nad gracją ruchu, ale również poprawę nastroju i wyrażenie siebie poprzez taniec. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka.
Zapisy	574 255 542 / widok@wdk.pl
Koszt	Udział bezpłatny

MOJA PRZYGODA Z GENEALOGIA



EDUKACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski; Biblioteka Rozgrywka, ul. Powstańców Wielkopolskich 3
Opis:	Spotkanie podczas którego słuchacze dowiedzą się jak prowadzić poszukiwania własnych korzeni.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

25 MAJA 2022 ŚRODA

WYKŁAD „O SZTUCE SUBIEKTYWNE”



KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/Adres Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a

Opis Po krótkiej przerwie wraca najważniejsze wydarzenie w dziedzinie sztuki współczesnej czyli Biennale w Wenecji. Czym tym razem zaskoczyli zwiedzających artyści z całego świata? Czy wydarzenia ostatnich miesięcy odzwierciedlają się w sztuce, którą tworzą? O tym wszystkim dowiemy się podczas wykładu zatytułowanego „Biennale w Wenecji 2022 - wyczekiwany powrót”.

Zapisy 42 687 02 07, 501 939 033
Koszt Udział bezpłatny

ZAKOCHANA W ŻYCIU – WARSZTATY ROMANTYCZNE DLA SENIOREK



REKREACJA

Godz. 17:00 – 20:00
Organizator/Adres Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych; ul. Zachodnia 54/56

Opis Warsztaty romantyczne to - delikatny ruch, łagodny taniec, relaks, cudowny czas z innymi kobietami, wykład rozmowy, tworzenie miłosnego przedmiotu. To będzie - podróż odkrywania, przeżywania i pogłębiania stanu wdzięczności - czas spędzony w towarzystwie innych cudownych kobiet - delikatny ruch, łagodny taniec, relaks - opowieści o higienie myśli, emocji wg Mistyczek z VI wieku - wykład o terapeutycznym oddziaływaniu tańca, muzyki i twórczych działań - koncert terapeutyczny, kąpiel dźwiękowa

Zapisy 42 633 26 41 / sekretariat@aoia.pl
Koszt Udział bezpłatny

„ALINA MARGOLIS-EDELMAN – INVISIBLE FRENCH DOCTOR” – SPOTKANIE W RAMACH CYKLU „ŁODZIANKI (NIE)ZNANE”



KULTURA

Godz. 17:30 – 19:00
Organizator/Adres Muzeum Miasta Łodzi; ul. Ogrodowa 15

Opis W Roku Aliny Margolis-Edelman aż dwa spotkania w ramach cyklu „Łodzianki (nie)znane” zostaną poświęcone tej wyjątkowej postaci. Podczas pierwszego z nich (22.04) Ewa Kamińska-Bużalek z Łódzkiego Szlaku Kobiet przybliży słuchaczom biografię i dokonania Aliny Margolis-Edelman, natomiast kolejne wydarzenie (25.05) poprowadzi dr hab. Izabela Wagner, która opowie o nieobecności Aliny Margolis-Edelman w historii Francji, przeanalizuje zagadnienie niepamięci i spróbuje przedstawić receptę na przywrócenie do powszechnej świadomości postaci tej „French Doctor”, jak mówili o sobie członkowie stowarzyszeń Lekarze Bez Granic i Lekarze Świata, w których udzielała się bohaterka roku 2022 w Łodzi. Prowadzenie: dr hab. Izabela Wagner

Zapisy 42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 5,00 zł/ os. (bilet ulgowy), 7,00 zł/ os. (bilet normalny)

„OTWARTE KINO”

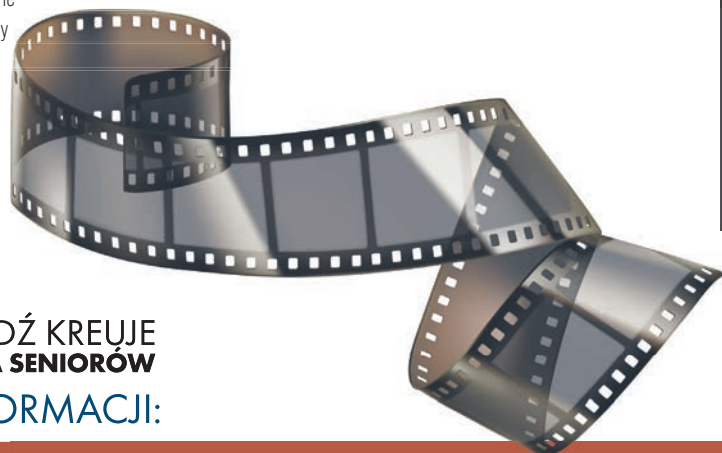


KULTURA

Godz. 18:00 – 20:30
Organizator/Adres Centrum Dialogu im. Marka Edelmana; ul. Wojska Polskiego 83

Opis „Otwarte Kino” jest częścią projektu „Otwarta Łódź”, współorganizowanego przez Uniwersytet Łódzki, Komendę Miejską Policji w Łodzi i Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi. Celem projektu jest m.in. wypracowanie wspólnych strategii i działań zmierzających do poprawy stanu bezpieczeństwa, jak również stopnia integracji cudzoziemców na terenie Łodzi. Warsztatom dla funkcjonariuszy KMP z zakresu komunikacji międzykulturowej i kursom z jęz. angielskiego oraz szkoleniom dla cudzoziemców.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny



ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW
WIĘCEJ INFORMACJI:

25 MAJA 2022 ŚRODA

WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz. 18:00
Organizator/Adres Fundacja Activus, współorganizator Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1; ul. Zawiszy 39

Opis Fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.

Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

Godz. 18:40-20:10; 17:00-19:15; 17:00-18:30
Organizator/Adres Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40

Opis W związku z realizacją projektów „Płyn Łodzią po morzu języków – II edycja” oraz „Płyn Łodzią po morzu języków – III edycja” oferujemy Seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny - interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodyków Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomizacji ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc.

Zapisy 600 010 189
Koszt Udział bezpłatny

PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki; al. Kościuszki 48 lok. 7B

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

Zapisy 504 017 699 / lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

26 MAJA 2022 CZWARTEK

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz. 8:00 – 10:00
Organizator/Adres Bonifratskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 685 51 41
Koszt Udział bezpłatny

FALA DLA SENIORA



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. 8:45 -10:30
Organizator/Adres Aquapark FALA; al. Unii Lubelskiej 4

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

Zapisy 42 683 44 83
Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE WYJDŹ Z DOMU!

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, 42 638 47 30

26 MAJA 2022 CZWARTEK

ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOOBRONY

SPORT/
REKREACJA

Godz.	9:00 -10:00
Organizator/Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; Park im. Władysława Reymonta położony w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego
Opis	Zajęcia prowadzone są przez instruktorów oraz trenerów klasy mistrzowskiej.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA UMYSŁU



EDUKACJA

Godz.	9:00 - 10:30
Organizator/Adres	Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170
Opis	Taniec neuronów: najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego ćwiczenie i stała stymulacja. Podczas tych zajęć seniorzy mogą rozwiązywać rebusy, zagadki czy rozwiązywać różnego rodzaju zadania na poprawę pamięci.
Zapisy	42 306 74 74
Koszt	Udział bezpłatny

BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9:00 -14:00
Organizator/Adres	Audika; ul. Kamińskiego 11
Opis	Bezpłatne przesiewowe badania słuchu (audiometria tonalna) oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy:	42 678 04 48
Koszt:	Udział bezpłatny

BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9:00 -15:00
Organizator/Adres	Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis	Bezpłatne przesiewowe badania słuchu (audiometria tonalna) oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy:	509 724 139
Koszt:	Udział bezpłatny

MASAŻE



ZDROWIE

Godz.	9:00 -15:00
Organizator/Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczajska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażyści.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	20 zł za 1 zabieg

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA



ZDROWIE

Godz.	09:30
Organizator/Adres	Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a
Opis	Zajęcia wg metody mobilnej rekreacji muzycznej. Celem zajęć jest wszechstronny rozwój, radzenie sobie ze stresem, nabieranie wiary we własne siły. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy	42 687 02 07, 501 939 033
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/Adres	BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u
Opis	Do dyspozycji są: dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści. Specjaliści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bańka chińska, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasaży, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/Adres	Dzienny Dom „Senior-Wigor”; ul. Senatorska 4
Opis	Prezentacja placówki wraz z pokazem prac wykonywanych przez podopiecznych w ramach zajęć z terapii zajęciowej. W czasie dni otwartych będą się odbywać warsztaty z rękodziela: decoupage na butelkach.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZABIEGI KOSMETOLOGICZNE



ZDROWIE

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/Adres	Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Opis	Zabiegi kosmetyczne – podologia. Pedicure leczniczy, w tym: kąpiel stóp, skrócenie paznokci, opracowanie podeszwy, aromatyczny peeling stóp, masaż stóp. Dodatkowo usługi: opracowanie paznokcia grzybicznego, leczenie pękających pięt (hiperkeratozy), usunięcie odcisków / modelz, zabieg na wrastający paznokieć.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO



EDUKACJA

Godz.	10:00 -12:00
Organizator/Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczajska 225 lok. 4U, 93-005 Łódź (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewniamy materiały na zajęcia.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

Godz.	10:00 – 14:00
Organizator/Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia; ul. Targowa 35
Opis	Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielią informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego. poprzez stronę internetową https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/ poprzez wybór usługi: „Stanowisko ds. profilaktyki i promocji zdrowia – kiosk profilaktyczny”, poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800-190-590
Zapisy	
Koszt	Udział bezpłatny

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz.	10:00 – 18:00
Organizator/Adres	Fundacja Activus, współorganizator Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1; ul. Zawiszy 39
Opis	Fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „JTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

26 MAJA 2022 CZWARTEK

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI



EDUKACJA

Godz. 10:15
Organizator/Adres Palmiarnia; al. J. 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 i figowce oraz wiele innych ciekawych roślin.

Zapisy 42 674 96 65
Koszt 7 zł (bilet ulgowy)

LEKCJA JĘZYKA FRANCUSKIEGO



EDUKACJA

Godz. 10:30 - 12:00
Organizator/Adres Alliance Française Łódź; ul. Drewnowska 58a

Opis Lekcja prowadzona przez polską i francuską lektorkę. Będzie to doskonała okazja do rozpoczęcia przygody z językiem francuskim, używanym przez blisko 400 mln osób na całym świecie. Poznają Państwo nie tylko podstawowe zwroty, ale również dowiedzą się Państwo kilku ciekawostek dotyczących Francji.

Zapisy 42 633 22 38, 42 661 90 80 / kursy@afloodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY PLASTYCZNE „ROZMOWA Z KAMIENIEM”



EDUKACJA

Godz. 10:30 - 12:30
Organizator/Adres Dom Dziennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej; ul. Odolanowska 46

Opis Plastyczna interpretacja utworu poetyckiego polskiej noblistki Wisławy Szymborskiej techniką kolażu. Na zakończenie warsztatów uczestnicy wykonane prace zabierają do domu. Liczba miejsc: 20 osób.

Zapisy 42 657 10 33 / ddzp.odolanowska@toya.net.pl
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA Z RĘKODZIEŁA



SPORT/REKREACJA

Godz. 10:45 - 11:45
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170

Opis Działania twórcze – niespodzianka na dzień matki - zajęcia z rękodzieła będące niespodzianką tematyczną z okazji Dnia Matki.

Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Kino Przytulne; ul. Dąbrowskiego 93, Klub „Dąbrowa”

Opis Gwiazdy sceny i estrady (duety i grupy muzyczne), unikalne fragmenty koncertów, programów rozrywkowych i filmów muzycznych z udziałem najsłynniejszych wokalistów operowych, musicalowych i estradowych ostatnich 70. lat. Wśród wykonawców m.in. Edith Piaf, Dean Martin, Olivia Newton-John, ABBA, Boney M., The Beatles, Bee Gees, Karel Gott, Garou, Celine Dion, Cher, David Bowie i Adele.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

PORADY PSYCHOLOGICZNE



ZDROWIE

Godz. 11:00 – 14:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy

Opis Bezpłatne spotkania z psychologiem.

Zapisy 514 025 546
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



ZDROWIE

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74

Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.

Zapisy 731 222 067
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



ZDROWIE

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42

Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.

Zapisy: 731 222 056
Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



ZDROWIE

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice

Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.

Zapisy 518 118 527
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



ZDROWIE

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136

Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.

Zapisy 731 111 325
Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)

Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwyklej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej?

Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl, https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt: 1 zł

GIMNASTYKA 60+ ZAJĘCIA OTWARTE



SPORT/REKREACJA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury Dom Kultury Ariadna; ul. Niciarniana 1/3

Opis Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia te pielęgnują koordynację nerwowo-mięśniową, wspomagają pracę serca oraz zapobiegają depresji. Ćwiczenia pozwalają zachować ciało i umysł w dobrej kondycji.

Zapisy 510 313 310
Koszt Udział bezpłatny

PRELEKCJA Z WYSTAWĄ, KULT GWIAZD KINA PRZEDWOJENNEGO



EDUKACJA

Godz. 12:30 - 13:30
Organizator/Adres Muzeum Kinematografii; pl. Zwycięstwa 1

Opis Spotkanie przybliżające zjawisko kultu gwiazd srebrnego ekranu, kulisy narodziny fenomenu, sylwetki pierwszych gwiazd Hollywood oraz specyfikę kultu aktorów w międzywojennej Polsce. Olbrzymia popularność, jaką zaczęli cieszyć się aktorzy przed II wojną światową, przyczyniła się w dużej mierze do umocnienia kina jako najważniejszej rozrywki masowej XX wieku. Po prelekcji zwiedzimy sale wystawy „Łódź filmowa” poświęcone tematyce spotkania (limit 15 osób).

Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt Udział bezpłatny

26 MAJA 2022 CZWARTEK

„ZDROWY KRĘGOSŁUP”

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:30 – 13:30
Organizator/ Adres	MSK - Dom Kultury „Widok”; al. Piłsudskiego 133
Opis	Zajęcia adresowane są do osób, które odczuwają bóle kręgosłupa. Proponowane ćwiczenia zmniejszają nacisk na kręgi pozwalając rozciągać i rozluźniać przykurczone grupy mięśni, a ponadto wzmacniają mięśnie pośladków, brzucha i pleców. Osoby prowadzące siedzący tryb życia poprawią dzięki nam swoją sylwetkę oraz samopoczucie. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka.
Zapisy	574 255 542 / widok@wdk.pl
Koszt	Udział bezpłatny

PRELEKCJA. DEZINFORMACJA - JAK POZNAĆ PRAWDĘ?



EDUKACJA

Godz.	13:00 -14:30
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego; ul. Wólczajska 202
Opis	Spotkanie poświęcone bezpieczeństwu seniorów w Internecie. Jego celem będzie wskazanie zagrożeń wynikających z korzystania z sieci, a także takich, które występują w związku z używaniem telefonii komórkowej. Prowadzi: Marcin Paszkowski, Piotr Szeligowski
Zapisy	42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	13:00 – 17:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Opis	Badania słuchu. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	605 380 509
Koszt	Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:30 – 14:15
Organizator/ Adres	Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi; ul. Lokatorska 13
Opis	Tańce rumuńskie, polskie, żydowskie i niemieckie. Na multinarodowe warsztaty taneczne zaprasza Małgorzata Marszałkowska.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE MUZEUM Z PRZEWODNIKIEM DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH



EDUKACJA

Godz.	14:00 – 15:00
Organizator/ Adres	Muzeum Kinematografii w Łodzi; pl. Zwycięstwa 1
Opis	Oprowadzanie dotyczy wybranych sal wystawy stałej „Łódź – miasto atrakcji”. Wspólnie poznamy rodzaje rozrywek mieszkańców miasta oraz odkryjemy tajemnice działania obiektów z przełomu XIX i XX wieku (limit 7 osób).
Zapisy	42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt	Udział bezpłatny

HOROSKOP WARTOŚCI



EDUKACJA

Godz.	14:00 – 16:30
Organizator/ Adres	Galeria Medytacji; ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza, po prawej stronie)
Opis	Zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniająco spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada oraz pozytywną siłę wewnętrznych wartości, ukrytą w każdej ludzkiej istocie.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

„KREATYWNE – ARTYSTYCZNE”



KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 65; ul. Przybyszewskiego 46/48
Opis	Warsztaty plastyczne, samodzielne tworzenie np. kartek okolicznościowych, pudełka decoupage.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYSTAWA „MATKI, ŻONY I SĄSIADKI”



KULTURA

Godz.	15:00 – 17:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi; ul. Ogrodowa 15
Opis	Oprowadzanie po wystawie stałej „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań” w ramach VIII Łódzkich Senioraliów. Zwiedzając wystawę przedstawiającą Łódź przedwojenną, wielokulturową i wielowyznaniową opowiemy historię naszego miasta przez pryzmat obiektów i archiwalnego materiału ikonograficznego odnoszących się do życia kulturalnego i społecznego łódzian, stosunków etnicznych, wspólnej koegzystencji, tworzenia wizerunku i atmosfery dawnej Łodzi. Tematem przewodnim spotkania będzie miejsce kobiety/matki w życiu łódzkich rodzin, ich rola w kreowaniu wizerunku miasta, wpływu na wychowanie dzieci i rola jaką pełniły one podczas celebrowanych świąt religijnych. Prowadzenie: Beata Kamińska.
Zapisy	42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł/os. (bilet ulgowy)

OPROWADZANIE



EDUKACJA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast; ul. Wojska Polskiego 84, Kuźnia Romów
Opis	Oprowadzanie po wystawie stałej, mieszczącej się w tzw. Kuźni Romów, dotyczącej historii obozu cygańskiego utworzonego w getcie łódzkim w 1941 r. oraz spaceru granicami jego obszaru.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	2,5 zł

WARSZTATY - SZKŁEM MALOWANE, CZYLI ŚLADEM ŁÓDZKICH WITRAŻY



EDUKACJA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych; ul. Gdańska 13
Opis	Przebiegłe kompozycje z barwionego szkła, które możemy podziwiać w łódzkich kamienicach staną się dla nas inspiracją do stworzenia własnego witrażu. Zastosujemy jednak technikę bardziej przystępną – tektura, bibuła, kolorowe folie to materiały, z których w łatwy sposób wyczarujemy barwne dzieła sztuki. Wzorem dla naszych prac będą łódzkie witraże z przełomu XIX i XX wieku. Uczestnicy spotkania poznają technologię wytwarzania oraz historię tych finezyjnych, szklanych obrazów i dowiedzą się, gdzie w Łodzi można je podziwiać. Limit do 25 osób. Zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 -16.00.
Zapisy	42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl
Koszt	2,5 zł

ZAJĘCIA RĘKODZIELNICZE DLA SENIORÓW „DZIEŁA RĄK”



EDUKACJA

Godz.	16:00 – 18:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis	Zajęcia z filcowania igłą i na mokro, haft płaski i krzyżykowy, makrama, decoupage. Zapewniamy narzędzia i materiały.
Zapisy	501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt	10 zł

SPOTKANIE Z ZAKRESU EDUKACJI PRAWNEJ



EDUKACJA

Godz.	16:30 -18:30
Organizator/ Adres	Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T.Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis	Spotkanie edukacyjne. Rozwiązywanie sporów – jak skutecznie stosować prawo. Poznaj sposoby zakończenia rodzinnych batalii i sąsiedzkich konfliktów. Jak korzystać z ochrony prawa i nie ponosić słonych opłat? Czy możesz być sędzią we własnej sprawie? Co warto wiedzieć o mediacji?
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

26 MAJA 2022 CZWARTEK

WARSZTATY RĘKODZIELNICZE



EDUKACJA

Godz. 17:00 – 19:00
Organizator/Adres Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi; ul. Lokatorska 13
Opis Spotkania Klubu Rzemiosła Artystycznego „ARTE” – warsztaty rękodzielnicze z różnych technik szycielstwa prowadzone przez członkinie Klubu.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNE



EDUKACJA

Godz. 17:00 – 19:30
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis „Co za szycie!” grupa I. Zapewniamy maszyny do szycia i materiały. Obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ścięgi. Uszyjemy drobiazgi do domu: kuchenne rękawice, fartuszki, poduszki, kosmetyczki, torby, nerki i inne przydatne rzeczy, a także ubrania i dodatki. MAX 5 uczestników.
Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt 35 zł

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JEZYKOWE



EDUKACJA

Godz. 17:30-19:00; 17:00-18:30; 17:15-18:45; 17:00-19:15; 18:40-20:10; 18:00-20:15
Organizator/Adres Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40
Opis W związku z realizacją projektów „Płyn Łodzią po morzu języków – II edycja” oraz „Płyn Łodzią po morzu języków – III edycja” oferujemy Seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny - interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodyków Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomiczności ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc.
Zapisy 600 010 189
Koszt Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE, DORADCY, MEDIATORA



PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.: po umówieniu telefonicznym
Organizator/Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi; al. Kościuszki 48 lok. 7B
Opis Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, na przykład potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, odziedziczyłeś dług, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej, lub nieodpłatnej mediacji. Aby umówić się na spotkanie prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny.
Zapisy 504 017 699 / lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

26 MAJA 2022 CZWARTEK

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz. 8:00 – 10:00
Organizator/Adres Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 685 51 41
Koszt Udział bezpłatny

JOGA DLA SENIORA



SPORT/
REKREACJA

Godz. 9:00 - 10:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170
Opis Zajęcia z jogi stanowią doskonałą formę aktywności dla osób w każdym wieku.
Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

27 MAJA 2022 PIĄTEK

BADANIE GINEKOLOGICZNE



ZDROWIE

Godz. 09:00 – 14:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście”; ul. Zachodnia 60
Opis Gabinet Profilaktyki Intymnej – badanie ginekologiczne i konsultacja lekarska
Zapisy 798 920 755
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 14:00
Organizator/Adres Audika; ul. Kamińskiego 11
Opis Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy 42 678 04 48
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00
Organizator/Adres Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Opis Badania słuchu.
Zapisy 605 380 509
Koszt Udział bezpłatny

MASAŻE



ZDROWIE

Godz. 9:00 - 15:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczńska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażyistów.
Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: 20 zł za 1 zabieg

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00
Organizator/Adres Audika; ul. Cieszkowskiego gab. 26 I piętro Przychodnia MCM Polesie
Opis Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne
Zapisy 509 724 139
Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE SALI TRADYCJI LOTNICZEJ ŁÓDZKIEGO KLUBU SENIORÓW LOTNICTWA



PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. 9:30
Organizator/Adres Port Lotniczy Łódź; ul. Gen. S. Maczka 35
Opis Przejście kontroli bezpieczeństwa, zwiedzanie zaplecza technicznego oraz lotniskowej straży pożarnej.
Zapisy 42 683 52 55
Koszt Udział bezpłatny

„ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR”



ZDROWIE

Godz. 9:30 – 10:30
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Ćwiczenia rozciągające dla Seniorów połączone z prelekcją o ziołach. Prowadzenie Fundacja Siłaczka. Zajęcia odbywają się w ogrodzie Ośrodka Górna. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 608 833 981
Koszt Udział bezpłatny

27 MAJA 2022 PIĄTEK

DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	Dzienny Dom „Senior-Wigor”; ul. Senatorska 4
Opis	Prezentacja placówki wraz z pokazem prac wykonywanych przez podopiecznych w ramach zajęć z terapii zajęciowej. W czasie dni otwartych będą się odbywać warsztaty z rękodzieła: nauka elementów do origami modułowego.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u
Opis	Dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego - liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bania chińska, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO – RENTOWYCH



EDUKACJA

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	I Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofa 2, pokój 201
Opis	Z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach. 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 korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY Z PIELĘGNACJI CERY I MAKIJAŻU



ZDROWIE

Godz.	10:00 - 13:00
Organizator/ Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczńska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Warsztaty przeznaczone są dla kobiet, które chciałyby nauczyć się lub rozwijać swoje umiejętności samodzielnego malowania się na co dzień. W trakcie warsztatów połączymy wiedzę teoretyczną na temat właściwej pielęgnacji cery i część praktyczną polegającą na wykonaniu pielęgnacji przez każdą uczestniczkę pod czujnym okiem naszej trenerki makijażu.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE ORAZ ZE SMARTFONA



EDUKACJA

Godz.	10:00 - 14:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Aktywni.eu; ul. Sienkiewicza 55
Opis	Nauczmy Cię jak komunikować się z wykorzystaniem Internetu i urządzeń cyfrowych. Pomozemy Ci rozwiązać, każdy Twój problem. Zadzwoni, powiedz nam, jaki problem chcesz poruszyć na konsultacjach i zapisz się na dogodny termin i godzinę. Na konsultacje możesz przyjść z własnym urządzeniem, lecz jeśli nie chcesz, w biurze udostępniemy Ci za darmo nasze urządzenia. Działania są realizowane w ramach projektu „Zdalny Senior”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Zapisy są obowiązkowe.
Zapisy	509 798 490
Koszt	Udział bezpłatny.

KONSULTACJE OKULISTYCZNE



ZDROWIE

Godz.	10:00 - 14:00
Organizator/ Adres	Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Opis	Konsultacje okulistyczne
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 - 14:00
Organizator/ Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia; ul. Targowa 35
Opis	Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzieli informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.
Zapisy	poprzez stronę internetową https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/ poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia - Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590
Koszt	Udział bezpłatny

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz.	10:00 - 18:00
Organizator/ Adres	Fundacja Activus, współorganizator Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1; ul. Zawiszy 39
Opis	Prezentuje fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

GRILL INTEGRACYJNY NA ZŁOTNICZEJ

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:30 - 13:30
Organizator/ Adres	6 Dom Pomocy Społecznej; ul. Złotnicza 10
Opis	Spotkanie o charakterze plenerowy, którego celem jest integracja mieszkańców Domu z łódzkimi seniorami. Oprócz grilla wśród atrakcji przewidziane są zabawy integracyjne zorganizowane przez pracowników działu terapeutycznego. W trakcie spotkania możliwe będzie zapoznanie się z ofertą Domu. Liczba uczestników - 20.
Zapisy	42 657 50 90 / biuro@6dps.eu. zapisy przyjmowane będą do dnia 23.05.2022 r. do godziny 15:00.
Koszt	Udział bezpłatny

„ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR”



ZDROWIE

Godz.	10:45 - 11:45
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis	Zajęcia sportowe „Zdrowy i bezpieczny Senior” - grupa I. Ćwiczenia rozciągające dla Seniorów połączone z prelekcją o ziołach. Prowadzenie Fundacja Siłaczka. Zajęcia odbywają się w ogrodzie Ośrodka Górna. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	608 833 981
Koszt	Udział bezpłatny

OTWARTE WARSZTATY TAŃCA HIP-HOP DLA SENIORÓW

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”; ul. Zachodnia 85, Szkoła tańca Urban Dance Zone
Opis	Otwarte warsztaty tańca hip-hop dla seniorów z instruktorem Sewerynem Obałką w szkole tańca Urban Dance Zone. Podczas zajęć uczestnicy poznają kroki podstawowe tańca hip-hop, ich nomenklaturę oraz zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń. Będzie również czas na wspólne spotkanie, integrację i wymianę doświadczeń.
Zapisy	kontakt@centerko.org, zapisy przyjmowane drogą mailową do dn. 26 maja
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

27 MAJA 2022 PIĄTEK

SPOTKANIE EDUKACYJNE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA SENIORÓW  **EDUKACJA**

Godz. 11:00
Organizator/Adres Komenda Wojewódzka Policji w Łodzi; ul. Rzgowska 170, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Opis Spotkanie edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa seniorów.
Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

SPEKTAKL „ATRAMENT. WCZORAJ. ŻYRAFA”  **KULTURA**

Godz. 11:00
Organizator/Adres Teatr Powszechny w Łodzi; ul. Legionów 21, Mała Scena
Opis Czwartą komedię Juliusza Machulskiego napisaną specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi - Polskiego Centrum Komedi. „Atrament. Wczoraj. Żyrafa” to opowieść o wielopokoleniowej rodzinie z niechlubną historią łódzkiego esbeka w tle. Autor z czułością i dużą dozą humoru portretuje swoich bohaterów. Na przykładzie ich rodzinnych relacji stawia fundamentalne pytania bliskie każdemu z nas. Jakie są współczesne więzi rodzinne? Czy coś takiego jeszcze w ogóle istnieje? I co to znaczy w dzisiejszym świecie? Czy doceniamy ich wartość? I czy potrafimy jeszcze dbać o swoich bliskich? A może tylko kupujemy namiastkę miłości, by uciszyć sumienie? Juliusz Machulski swoją sztukę w podtytule określił mianem „smutnej komedii” – mówi Paweł Szkotak. – Rzeczywiście, jest to tekst zabawny, a zarazem niezwykle refleksyjny. Opowiada o sprawach bardzo ważnych: o relacjach rodzinnych, obecności starszej osoby w rodzinie, o chorobie Alzheimera. Portretuje kilkupokoleniową rodzinę, w której przeglądamy się jak w soczewce. Bilety do zakupu w kasie Teatru lub online <https://powszechny.pl/teatr/spektakle/atrament-wczoraj-zyrafa/>
Zapisy 42 633 50 36 / bilety@powszechny.pl
Koszt 10 zł

SENTYMENTALNA PODRÓŻ DO SZKOLNEJ ŁAWKI  **EDUKACJA**

Godz. 11:00 - 12:30
Organizator/Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego; ul. Wólczarska 202
Opis Warsztaty połączone ze zwiedzaniem Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej. Zapraszamy do zabytkowej klasy szkolnej, gdzie przeniesiemy się w czasie. Oprócz prezentacji dawnych szkolnych kar, elementarzy oraz wyposażenia uczniowskiego tornistra, będzie można samodzielnie poćwiczyć sztukę kaligrafii przy pomocy gęsiego pióra oraz pióra ze stalówką. Prowadzi: Katarzyna Figurska
Zapisy 42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

ĆWICZENIA TAI CHI  **SPORT/REKREACJA**

Godz. 11:00 - 13:00
Organizator/Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią; Park Źródlińska przy altanie
Opis Gimnastyka chińska, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM  **ZDROWIE**

Godz. 11:00 - 14:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; Al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Spotkanie z psychologiem.
Zapisy 514 025 546
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP  **SPORT/REKREACJA**

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 518 118 527
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP  **SPORT/REKREACJA**

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 067
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP  **SPORT/REKREACJA**

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 111 325
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP  **SPORT/REKREACJA**

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 056
Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM  **KULTURA**

Godz. 12:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej?
Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl, <https://bilety.ec1lodz.pl/>
Koszt 1 zł

JOGA OCZU, DŁONI I CIAŁA  **ZDROWIE**

Godz. 12:00
Organizator/Adres MCM Widzew / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna; ul. Szpitalna 6
Opis Zajęcia prowadzi P. Arek – mistrz naturopata. Zajęcia to ćwiczenia przy muzyce.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

PRZEBOJOWA LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO  **EDUKACJA**

Godz. 12:00 - 13:00
Organizator/Adres Studium Języków Obcych Modern Languages Center; Al. Tadeusza Kościuszki 59/61 (3 piętro)
Opis Dlaczego warto uczyć się języka angielskiego z piosenkami? Ponieważ rytmiczne melodie, rymowane słowa, łatwe do zapamiętania frazy to szybki, efektywny i przyjazny sposób na zapamiętanie słówek i całych sformułowań. Zapraszamy na przebojową lekcję angielskiego, w czasie której będziemy słuchać szlagierów, śpiewać chórki oraz poznawać słownictwo w rytmie rock'n'rolla i nie tylko.
Zapisy 42 633 34 36, 508 277 926, zapisy do 26 maja do godz.19:00
Koszt Udział bezpłatny

27 MAJA 2022 PIĄTEK

OTWARTE ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE

SPORT/
REKREACJA

Godz. 12:00 – 13:00
Organizator/Adres Dom Kultury 502; ul. Sacharowa 18
Opis Szkoła zdrowego kręgosłupa z elementami jogi oraz ćwiczenia relaksująco-antystresowe.
Zapisy 574 190 682, 574 190 658
Koszt Udział bezpłatny

KSIĄŻKOWE RZEŹBY, WARSZTATY PLASTYCZNE



EDUKACJA

Godz. 12:00 -13:30
Organizator/Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego; ul. Wólczarska 202
Opis Warsztaty plastyczne z wykorzystaniem techniki book folding. Będzie można składać, wydierać, zaginać kartki, dzięki czemu niepotrzebne w naszych domach książki otrzymają „drugie życie” i niepowtarzalny wygląd. Prowadzi: Emilia Siedlarek-Kotlicka.
Zapisy 42 636 83 26 / czytelnia@pbw.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

„HISTORIA PRZEMYSŁOWEJ FORTUNY”
– OPROWADZANIE PO WYSTAWACH

KULTURA

Godz. 12:00 – 14:00
Organizator/Adres Muzeum Miasta Łodzi; ul. Ogrodowa 15
Opis Podczas oprowadzania przedstawimy historię sukcesu rodziny Poznańskich. Zwiedzając najbardziej reprezentacyjną siedzibę rodu dowiemy się, jakie czynniki zdecydowały o ich sukcesie. Prowadzenie: Cezary Pawlak
Zapisy 42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy)

WARSZTAT TEATRALNY DLA SENIORÓW



KULTURA

Godz. 12:00 – 15:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Warsztat dla seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie. Kabaret Waclaw i Jego Ferajna to literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów. Nad ich podróżą artystyczną czuwają: reżyserka Anna Grzeszczak (laureatka nagrody Prezydenta Miasta Łodzi w dziedzinie kultury w 2018 roku) i muzyk Tomasz Gargól. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

KOMPUTEROWA DIAGNOSTYKA STOPY



ZDROWIE

Godz. 12:00 – 18:00
Organizator/Adres Sklep medyczny Tromed; ul. Rzgowska 169/171
Opis Badanie statyczne obciążeń, analiza chodu. Joga dla stóp – warsztat edukacyjny – pokaz ćwiczeń wzmacniających i rozciągających na bólowe stopy, ćwiczenia korygujące zniekształconą stopę, nauka automasażu i prawidłowego chodu. Warsztat „Joga dla stóp” godz. 15.00
Zapisy 42 684 32 02 / lodz@tromed.pl
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE POKOLEŃ

SPORT/
REKREACJA

Godz. 13:00
Organizator/Adres DDP Zbocze 2a, DDP Narutowicza 37, DDP Tuwima 33, Dom Dziecka Dla Małych Dzieci Zbocze 2a; adres wydarzenia - ul. Zbocze 2a
Opis Spotkanie Pokoleń po raz VIII, impreza plenerowa, spotkanie na świeżym powietrzu, grill, wspólne śpiewanie i radość z wiosny, konkursy. Liczba miejsc ograniczona – udział wyłącznie po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym.
Zapisy 42 679 29 78
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNIE



EDUKACJA

Godz. 14:00 – 17:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis „Co za szyciel!” grupa II. Zapewniamy maszyny do szycia i materiały. Obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ścięgi. Uszyciemy drobiazgi do domu: kuchenne rękawice, fartuski, poduszki, kosmetyczki, torby, nerki i inne przydatne rzeczy, a także ubrania i dodatki. MAX 5 uczestników. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt 35 zł

WARSZTAT W LABORATORIUM „ZIEMNIAK, PLASTIK CZY POLIMER?”



KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis Unikalne zajęcia z zakresu bardzo aktualnego obecnie zagadnienia jakim są odpady, problemu związanego z ich nadprodukcją i ich wpływem na środowisko. Podczas zajęć laboratoryjnych omówimy temat biodegradacji i kompostowania, opowiemy jak działa kompostownik i co w nim „piszczy”, jednak największym wyzwaniem będzie samodzielne przygotowanie foli z naturalnych surowców.
Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl, https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt 5 zł

NAJPIĘKNIEJSZE CHÓRY OPEROWE



KULTURA

Godz. 16:00
Organizator/Adres Kino Przytulne; Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, ul. Siedlecka 1
Opis Najpiękniejsze chóry operowe z oper Verdiego (Aida, Trubadur, Nabucco), Glucka (Orfeusz i Eurydyka), Mascagniego (Rycerskość wieśniacza) i Pucciniego (Madame Butterfly, Tosca, Turandot), w wyk. Opery Australijskiej w Sydney.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby

WARSZTATY EFEKTYWNOŚCI OSOBISTEJ



EDUKACJA

Godz. 16:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 66; ul. Natalii 4
Opis „Jak oswoić emocje”, warsztat poprowadzą Anna Szałek Life Coach&Konsultant kryzysowy, Emilia Rutkowska Life Coach&Coach językowy.
Zapisy 571 553 066
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT ZESPOŁU LUDOWEGO LIPOWIANKI



KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/Adres DOZ Fundacja Dbam o Zdrowie oraz Akademia Humanistyczno - Ekonomiczna; ul. Pomorska 51
Opis Lipowianki to uroczy Zespół Ludowy z Kapelą występujący w ludowych strojach promujący folklor i ludowinę.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYCIECZKA PIESZA

SPORT/
REKREACJA

Godz. 17:00
Organizator/Adres PTTK Oddział Łódzki; spotkanie przed palmiarnią w Parku Źródłiska
Opis Trwająca ok. 2 godzin piesza wycieczka z przewodnikiem szlakiem pomników Łodzi Bajkowej. Ich nieprzypadkowa lokalizacja przy najcenniejszych zabytkach miasta sprawia, iż przy okazji odwiedzin u bohaterów sztandarowych produkcji łódzkiego Se-Ma-Fora (m.in. Wróblek Ćwirak, Kot Filemon, Miś Uszatek) zapoznamy się z historią i teraźniejszością Fabrykanckiej Łodzi. Opieka znanego przewodnika z szeregów PTTK Oddziału Łódzkiego, bogactwo wiedzy do przekazania i piękno ciągle nieodkrytych zakątków Miasta Włókniarzy sprawia, iż będzie to znakomicie spędzone popołudnie. Niezwykłe połączenie wątków bajkowych z zabytkami i historyczną gawędą sprawia, iż jest to wycieczka dla miłośnika Łodzi w każdym wieku.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny.

KONCERT PT.: „BALLADY PO MĘSKU”



KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/Adres Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a
Opis Koncert zespołu „Wiekowe Baszty”, który zagrają dwaj wieloletni pedagodzy, krzewiąc kulturę muzyczną w kanonie poezji śpiewanej oraz piosenki turystycznej. Koncert będzie muzyczną podróżą do wspomnień z wędrowniek nie tylko studenckich oraz wprowadzeniem w barwny, wiosenny klimat.

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

27 MAJA 2022 PIĄTEK

Zapisy 42 687 02 07, 501 939 033
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT NA MISY TYBETAŃSKIE I GONGI



ZDROWIE

Godz. 17:00 – 18:30
Organizator/Adres Galeria Medytacji; ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza, po prawej stronie)

Opis Koncert na misy tybetańskie i gongi w wykonaniu Dobroslawy Gumoli. Dźwięki gongów i mis pomagają zrelaksować się i odprężyć napięte mięśnie, wyciszyć umysł, nabrać sił witalnych. Ta muzyka działa holistycznie na ciało. Gongi wytwarzają potężne wibracje, które redukują stres i pomagają przywrócić naturalną równowagę ciała i umysłu. Taki koncert to mistyczna podróż, indywidualna dla każdego i za każdym razem inna...

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

RODZINNE SPOTKANIE Z PLANSZÓWKAMI



EDUKACJA

Godz. 17:00 – 19:30
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1

Opis Rodzinne spotkanie z planszówkami „zGrajmy się na Górnej”. W trakcie spotkania będziemy wspólnie poznawać i testować najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNE



EDUKACJA

Godz. 17:00 – 19:30
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1

Opis „Co za szycie!” grupa III. Zapewniamy maszyny do szycia i materiały. Obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ściegi. Uszyjemy drobiazgi do domu: kuchenne rękawice, fartuszki, poduszki, kosmetyczki, torby, nerki i inne przydatne rzeczy, a także ubrania i dodatki. MAX 5 uczestników. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt 35 zł

SEANS FILMOWY



KULTURA

Godz. 17:30
Organizator/Adres Kino Przytulne; Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, ul. Siedlecka 1

Opis Seans filmowy biograficzny: SISSI – ZBUNTOWANA CESARZOWA (Francja-Belgia; 2004) – historia Elżbiety Bawarskiej (1837-98), cesarzowej Austrii i królowej Węgier, żony Franciszka Józefa I.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł /osoba

WERNISAŻ W GALERII 6 OBRAZÓW



KULTURA

Godz. 18:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1

Opis Prezentowane będą prace Dominiki Szostak. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki; al. Kościuszki 48 lok. 7B

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

Zapisy 504 017 699 / lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

28 MAJA 2022 SOBOTA

PORADA STOMATOLOGICZNA



ZDROWIE

Godz. 07:30 – 12:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście”; ul. Próchnika 11
Opis Poradnia stomatologiczna – przegląd zębów i porada stomatologiczna.
Zapisy 42 633 45 66
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA SPORTOWE



SPORT/
REKREACJA

Godz. 9:00 -10:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; Park im. Władysława Reymonta położony w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego
Opis Zajęcia sportowe z gimnastyki oraz z samoobrony. Zajęcia prowadzone są przez instruktorów oraz trenerów klasy mistrzowskiej.
Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI



PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u

Opis Specjaliści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bańką chińską, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE Z ZAKRESU MEDYCyny ESTETYCZNEJ



ZDROWIE

Godz. 10:00 – 14:00
Organizator/Adres Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Opis Konsultacje z zakresu medycyny estetycznej.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz. 10:00 – 14:00
Organizator/Adres Fundacja Activus / Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1; ul. Zawiszy 39

Opis Fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„UKRAIŃSKIE, PAPIEROWE TALIZMANY”



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi; pl. Wolności 14

Opis Warsztaty z wycinanki artystycznej dla osób dorosłych, inspirowane twórczością Darii Alioszkiny. Wykonamy papierowe prace, które tradycyjnie goszczą w ukraińskich domach, przynosząc im szczęście. Zajęcia będą wykonywane w przestrzeni wystawy czasowej „W dialogu. Ukraińskie tradycje przy polskim stole; В діалозі. Українські традиції за польським столом”.

Zapisy 665 655 606 / edukacja@maie.lodz.pl
Koszt 15 zł

28 MAJA 2022 SOBOTA

„POLUB SIĘ Z TELEFONEM!”



EDUKACJA

Godz.	I grupa 11.00 – 14.00; II grupa 15.00 – 18.00
Organizator/Adres	SeniorApp; ul. Narutowicza 57/2 (naprzeciwko Placu Dąbrowskiego, przy „Dzień Dobry Cafe”)
Opis	Szkolenie z obsługi smartfona i aplikacji mobilnych. SeniorApp to innowacyjna aplikacja mobilna, stworzona dla osób poszukujących pomocy w sprawach życia codziennego. Umożliwia znalezienie wsparcia w swoim sąsiedztwie w łatwy, szybki i bezpieczny sposób. Jednocześnie, pozwala osobom chcącym pomagać na zaferowanie swojej pomocy i daje szansę na dodatkowy dochód. SeniorApp jako organizacja społecznie odpowiedzialna tworzy programy mające na celu przełamywanie barier w dostępie do technologii dla osób wykluczonych, aby umożliwić im sprawne poruszanie się w świecie cyfrowym. Zespół SeniorApp organizuje konsultacje i szkolenia z obsługi urządzeń mobilnych i bezpieczeństwa w sieci. Tworzymy społeczność ludzi z różnych dziedzin, którzy dzielą się swoim czasem i umiejętnościami pomagając innym. Już w sobotę, 28. maja zapraszamy do siedziby naszego biura na kolejne szkolenie z obsługi smartfona i korzystania z aplikacji mobilnych. Eksperti z SeniorApp zaprezentują uczestnikom szkolenia możliwości korzystania ze współczesnych technologii – smartfona, dostępu do internetu, przydatnych narzędzi i aplikacji, które mogą okazać się pomocne w codziennym życiu. Wydarzenie będzie miało formę prelekcji grupowej, będzie również możliwość indywidualnego instruktażu konkretnych funkcji, a także czas na pytania i uwagi uczestników szkolenia. Warunkiem uczestnictwa w spotkaniu jest posiadanie telefonu typu smartfon. Planujemy kolejne działania, które będą służyły pozyskaniu potrzebnego sprzętu dla osób potrzebujących. Uczestnicy spotkania otrzymają wydany przez nas poradnik „Polub się z telefonem!”, a ci którzy zdecydują się na założenie aplikacji dostaną kod rabatowy – 10 zł na zamówienie usług w SeniorApp i wezmą udział w loterii z nagrodą główną: smartfonem firmy Samsung.
Zapisy	604 747 906 / marketing@seniorapp.pl
Koszt	Udział bezpłatny

„HISTORIE OLIMPIJSKIE”



KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych Oddział Martyrologii Radogoszcz; ul. Zgierska 147
Opis	Spotkanie historyczne z elementami warsztatu nie tylko dla seniorów. Poznanie ciekawostek z historii polskiego olimpizmu w I połowie XX wieku ułatwi uczestnikom rozwiązanie przygotowanych dla nich zadań, quizów i łamigłówek.
Informacje:	b.kowska@muzeumtradycji.pl, 42 620 05 82.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	2,5 zł

STREFA „LUDZIE”



KULTURA

Godz.	14:00 – 16:00
Organizator/Adres	Muzeum Miasta Łodzi; ul. Ogrodowa 15
Opis	Tematyczne oprowadzanie kuratorskie po wystawie stałej “Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś” w ramach VIII Łódzkich Senioraliów w ramach VIII Łódzkich Senioraliów. Kuratorskie oprowadzanie po wystawie “Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia Obiecana wczoraj i dziś”. Podczas wydarzenia szczególną uwagę poświęcimy “Strefie Ludzie”. Przyjrzymy się różnym grupom zamieszkującym Łódź od stworzenia osady fabrycznej aż po 1989 rok. Wspólnie zastanowimy się, jakim przemianom poddana została społeczność miasta. Prowadzenie: Anna Łagodzińska-Pietras, dr Marcin Szymański.
Zapisy	42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł/os. (bilet ulgowy)

WIECZÓR AUTORSKI



KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/Adres	Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis	Agnieszka Grzesiowska – wieczór autorski promujący najnowszy tomik poetki „Kobieta”, urodzona w Zgierzu, absolwentka Wydziału Marketingu i Zarządzania, ze środowiskiem poetów związana od 2008 roku - należała do zgierskiej grupy „Nietakt”, następnie związana z łódzką grupą „Motyl .; zdobyła wyróżnienie na Stachuradzie w 2013 roku; na swoim koncie ma kilka autorskich tomików poezji „Kamienny świat”, „W labiryncie...”, „Iluzje...”.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

KONCERT ZESPOŁU BIBABO



KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/Adres	Dom Kultury 502; ul. Sacharowa 18
Opis	Koncert zespołu BiBaBo „I co z tego, czyli o starości na melodii młodości”.
Zapisy	574 190 682, 574 190 658
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

29 MAJA 2022 NIEDZIELA

DZIEŃ ZDROWEGO SENIORA NA PRZYRODNICZEJ

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:00 - 13:00
Organizator/Adres	Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera; ul. Przyrodnicza 7/9
Opis	Zajęcia w DDP i na siłowni, w tym nordic walking na powietrzu na terenie ogrodu na tyłach Szpitala im. H. Jordana. Promocja zdrowego stylu życia, warsztaty z rehabilitantem. zdrowa dieta, porady pielęgniarki, mierzenie ciśnienia, badanie stóp, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, zabawy z Fundacją dr Clown, materiały edukacyjne i porady – ŁOW NFZ. Ponadto zapraszamy wszystkie chętne kobiety powyżej 55 r.ż. na bezpłatne badania gęstości kości – ocena ryzyka osteoporozy. Na badanie obowiązują zapisy.
Zapisy	Na badanie gęstości kości - 42 655 66 60 wew. 426, zapisy na pozostałe aktywności nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER PO OKOLICACH RUDY PABIANICKIEJ

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:00 - 14:00
Organizator/Adres	Zielona Łódź; Zbiórka na parkingu koło Restauracji Wodnik przy Stawach Stefańskiego
Opis	Odwiedzimy Stawy Stefańskiego, Rudzką Górę i Parku przy ulicy Konnej. Wycieczkę poprowadzi Łukasz Śwituniak, twórca strony Łódzkie HiStory. Trasa liczy około 5 km.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

„CHCIAŁEM BYĆ” - SPEKTAKL ROKU 2021!



KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/Adres	Teatr Powszechny w Łodzi; ul. Legionów 21, Duża Scena
Opis	Spektakl inspirowany postacią Krzysztofa Krawczyka. „Chciałem być” nie jest biografią artysty. To komedia, która prezentuje subiektywne spojrzenie reżysera na fenomen Krzysztofa Krawczyka jako artysty i człowieka. „Inspirujemy się postacią Krzysztofa Krawczyka, aby dotknąć paradoksu bycia gwiazdą. Gwiazdy show-biznesu funkcjonują jako zmitologizowane figury oderwane od rzeczywistości. Sukces i popularność pozbawiają ich ludzkich cech, choć na co dzień to normalni ludzie z krwi i kości – z takimi samymi problemami jak każdy. Najbardziej interesuje mnie właśnie to pęknięcie pomiędzy scenicznym wizerunkiem a tak zwanym normalnym życiem” – mówi reżyser i autor sztuki Michał Siegoczyński. “Chciałem być”, przebojowy spektakl Teatru Powszechnego, scenariusz i reżyseria Michał Siegoczyński, głosami widzów w Plebiscycie Plasty Kultury 2021 został uznany Spektaklem Roku 2021. Bilety do zakupu w kasie Teatru lub online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/chcialem-byc/ .
Zapisy	42 633 50 36 / bilety@powszechny.pl
Koszt	10 zł

30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz.	8:00 – 10:00
Organizator/Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis	CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 685 51 41
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9.00-15.00
Organizator/Adres	Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne.
Zapisy	509 724 139
Koszt	Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz.	10:00
Organizator/Adres	Ogród Botaniczny; ul. Krzemieniecka 36/38
Opis	Wycieczka z przewodnikiem po najciekawszych zakątkach Ogrodu Botanicznego. Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać historię Ogrodu oraz zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny oraz zapoznać się ze ścieżką dydaktyczną „Czasoprzestrzeń przyrodnicza”.
Zapisy	42 688 44 20 wew. 16
Koszt	6 zł (bilet ulgowy)

30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI



Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u

Opis Specjaliści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (Klasyczne, relaksacyjne, bańką chińską, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE Z ZAKRESU MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ



Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26

Opis Konsultacje z zakresu medycyny estetycznej oraz porady farmaceutyczne w zakresie bezpiecznej farmakoterapii.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ WYRÓWNAWCZYCH



Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofa 2, pokój 201

Opis Wykład nt. świadczeń wyrównawczych dla osób z tytułu opieki nad dziećmi oraz nt. zmian w przepisach podatkowych. Przygotowaliśmy specjalnie na tę okazję wykład ekspertów, na którym dowiedzą się Państwo o zasadach ustalania prawa do świadczenia wyrównawczego oraz formie składania wniosków i sposobie ich wypłacania. Podczas spotkania omówione zostaną także zmiany w przepisach podatkowych. Ponadto, dowiedzą się Państwo o korzyściach płynących z bezgotówkowego pobierania świadczeń z ZUS. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy 42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



Godz. 10:00 – 14:00
Organizator/Adres Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia; ul. Targowa 35

Opis Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielią informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.

Zapisy poprzez stronę internetową <https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/> poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia – Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590
Koszt Udział bezpłatny

INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA



Godz. 10:00 – 16:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy

Opis Indywidualne konsultacje dotyczące obsługi komputera i smartfona.
Zapisy 501 988 014
Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



Godz. 10:00 – 18:00
Organizator/Adres Fundacja Activus we współpracy z Centrum Zająć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, ul. Zawiszy 39

Opis prezentuje fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co Libelta autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej Libelta mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zająć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ZAGADKI, ŁAMIGŁÓWKI I SZARADY



Godz. 10:30
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia: Strefa Kultury Otwartej; ul. Anny Jagiellonki 4 (wejście od ul. Hetmańskiej)

Opis Gimnastyka umysłu, ale też twórcze procesy takie jak np; malowanie oraz seria ćwiczeń BODYFIT60+, które mają za zadanie poprawić nastrój i usprawnić kondycję nie tylko ciała, ale też umysłu.

Zapisy 791 180 127 / strefa@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA



Godz. 10:30 – 15:30
Organizator/Adres Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii”; ul. Sienkiewicza 55, lok. 194

Opis Konsultacje trwają jedną godzinę. Już teraz zadzwoń do naszego trenera, powiedz jaki temat chciałbyś poruszyć podczas tych konsultacji i zapisz się na dogodny termin. Rozwiążemy każdy Twój problem. Przy okazji dowiesz się też, jakie inne działania dla seniorów prowadzimy. Na konsultacje możesz przynieść swojego smartfona lub swój laptop. Jeśli jednak sobie tego nie życzysz, dysponujemy sprzętem na miejscu, z którego będziemy mogli skorzystać na konsultacjach. Zajęcia są realizowane w ramach projektu „E-meryt”, który finansowany jest ze środków Unii Europejskiej. Projekt jest częścią programu Europejski Korpus Solidarności i realizowany jest przez 5 młodych wolontariuszy, we współpracy z Instytutem Nowych Technologii. Na konsultacje obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne

Zapisy 503 155 936
Koszt Udział bezpłatny

SPACER NORDIC WALKING



Godz. 11:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; zbiórka na przystanku ŁKA Radogoszcz-Zachód

Opis Spacer nordic walking w nowej atrakcyjnej lokalizacji Las Okręglik. Zbiórka na przystanku ŁKA Radogoszcz-Zachód, start o godzinie 11:00, przewidywany czas spaceru 2h.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO



Godz. 11:15
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury Dom Kultury Ariadna; ul. Niciarniana 1/3

Opis Praktyczna i przyjazna seniorom nauka języka angielskiego. Zajęcia ze szczególnym uwzględnieniem nauki komunikacji/mowy w języku angielskim. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego pedagoga.

Zapisy 510 313 310
Koszt Udział bezpłatny



30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

ĆWICZENIA TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

- Godz.** 11:00 - 13:00
- Organizator/Adres** Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią; Park Źródlika I przy altanie
- Opis** Gimnastyki chińskiej, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane. Ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
- Zapisy** Nie są wymagane
- Koszt** Udział bezpłatny

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

- Godz.** 11:00 - 14:00
- Organizator/Adres** Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
- Opis** Zapraszamy na bezpłatne spotkania z psychologiem.
- Zapisy** 514 025 546
- Koszt** Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

- Godz.** 11:00 - 15:00
- Organizator/Adres** Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
- Opis** Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
- Zapisy** 518 118 527
- Koszt** Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

- Godz.** 11:00 - 15:00
- Organizator/Adres** Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
- Opis** Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
- Zapisy** 731 222 067
- Koszt** Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

- Godz.** 11:00 - 15:00
- Organizator/Adres** Bodytec20; ul. Wacława 53, wejście od strony Stanisława Przybyszewskiego 136
- Opis** Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
- Zapisy** 731 111 325
- Koszt** Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

- Godz.** 11:00 - 15:00
- Organizator/Adres** Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
- Opis** Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
- Zapisy** 731 222 056
- Koszt** Udział bezpłatny

TECHNIKI RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW



ZDROWIE

- Godz.** 11:30 - 12:45
- Organizator/Adres** Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
- Opis** „Techniki relaksacyjne dla Seniorów” w Ogrodzie filii Ośrodek Górna Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi. Liczba miejsc ograniczona.
- Zapisy** 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
- Koszt** Udział bezpłatny

SEANS TURYSTYCZNY



KULTURA

- Godz.** 12:00
- Organizator/Adres** Kino Przytulne; ul. Dąbrowskiego 93, Klub „Dąbrowa”
- Opis** Seans turystyczny: Wyspy greckie (m.in. Korfu, Rodos, Mykonos, Kreta, Delos i Santorini)
- Zapisy** Nie są wymagane
- Koszt** 5 zł/osoby – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

BUENOS DIAS. SPOTKANIE Z JEZYKIEM HISZPAŃSKIM



EDUKACJA

- Godz.** 12:00
- Organizator/Adres** MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo; ul. Limanowskiego 166
- Opis** W sposób zrozumiały oraz angażujący poznamy podstawowe zwroty, zwyczaje i zachowania mieszkańców Hiszpanii, których poznanie może ułatwić naukę i używanie języka.
- Zapisy** Nie są wymagane
- Koszt** Udział bezpłatny

WYKŁAD PT. „DZIECI – DOBRO PRYWATNE CZY PUBLICZNE?”



EDUKACJA

- Godz.** 12:30
- Organizator/Adres** Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku; ul. Pomorska 171/173, Aula A1 Wydziału Filologicznego
- Opis** Wykład pt. „Dzieci – dobro prywatne czy publiczne”. Wykład wygłosi prof. dr hab. Wielistawa Warzywoda-Kruszyńska
- Zapisy** Nie są wymagane
- Koszt** Udział bezpłatny

ĆWICZENIA Z FIZJOTERAPEUTĄ

SPORT/
REKREACJA

- Godz.** I grupa 12:30 - 13:00 / II grupa 13:15-13:45
- Adres** ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
- Organizator** Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi
- Opis** Ćwiczenia z fizjoterapeutą (w każdej grupie ok. 10 os.). Zajęcia poprowadzi fizjoterapeuta Pani Aneta Kozłowska. Prosimy o zabranie obuwia i odzieży sportowej. Liczba miejsc ograniczona.
- Zapisy** 42 685 50 80, 42 685 51 77
- Koszt** Udział bezpłatny

ZAJĘCIA PLASTYCZNE



KULTURA

- Godz.** 14:30-16:30 / I grupa; 17:30-19:30/II grupa
- Adres** ul. Żubardzka 3
- Organizator** Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”
- Opis** Twórcze zajęcia z seniorami z grupy Studio Maestro+. Zajęcia plastyczne w grupach, wspólne tworzenie wspólnych prac w niepowtarzalnej atmosferze. Prowadzenie: Urszula Issaieff
- Zapisy** 42 651 67 47
- Koszt** 10 zł

„KOBIECY, KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA”



KULTURA

- Godz.** 15:00
- Organizator/Adres** Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia; ul. Łanowa 14
- Opis** Prelekcja multimedialna- bohaterką spotkania jest Jadwiga Andrzejewska – aktorka teatralna i filmowa, urodzona w Łodzi zawodowo związana z łódzkimi teatrami. Prowadzenie Stanisław Andrzej Średziński. Liczba miejsc ograniczona.
- Zapisy** 42 652 62 27
- Koszt** Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

SPACER ZE SMARTFONEM



EDUKACJA

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

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z ZAKRESU EDUKACJI PRAWNEJ



PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. 16:30 - 18:30
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Wykład otwarty pt.: Sąd bez tajemnic czyli zanim napiszesz pozew. Poznaj podstawy procedury sądowej w sprawach cywilnych i korzystaj ze swych praw bez wydawania fortuny. Prawo jest po to, by Cię chronić, czyli o czym warto wiedzieć? Sposoby rozwiązywania sporów, mediacje czyli jak przygotować się do rozwiązania problemu.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE



EDUKACJA

Godz. 17:00 – 19:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. Uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów, więc można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).
Zapisy 791 180 240 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE LITERACKIE



KULTURA

Godz. 17:00 – 19:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Spotkanie Literackie z Grupą Poetycką CENTAUR0, która w 2021 roku obchodziła 40-lecie swojej działalności.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z GRAMI PLANSZOWYMI



SPORT/
REKREACJA

Godz. 17:00 – 19:00
Organizator/Adres MSK Ośrodek Sztuki; ul. Krzemieniecka 2a
Opis W ramach współpracy ze Stowarzyszeniem "Grupa nowopoleska" zaprosimy uczestników do wspólnej zabawy przy nowoczesnych grach planszowych. Opowiemy nieco o samych grach, wyjaśnimy ich zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne, integrujące pokolenia gry rodzinne oraz ćwiczące pamięć klasyczne gry planszowe i karciane. Zapisy wyjątkowo w filii Karolew w formie telefonicznej. Obowiązuje limit osób.
Zapisy 42 687 02 07, 501-939-033
Koszt Udział bezpłatny

„BODYMING&JOGA”



SPORT/
REKREACJA

Godz. 18:45 – 19:45
Organizator/Adres Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis Zajęcia pomagają uzyskać zgrabną i smukłą sylwetkę, pozytywnie wpływają na problemy z kręgosłupem, wzmacniają mięśnie i stawy. Codzienna joga i ćwiczenia wiążą się z osiągnięciem równowagi psychicznej i wewnętrznego wyciszenia, poprawia samopoczucie i pomaga radzić sobie ze stresem. Prowadzenie: Katarzyna Grambo.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 15 zł

30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/
DRZWI
OTWARTE

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

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

Godz. 18:40-20:10; 17:00-19:15; 17:00-18:30 /
Organizator/Adres Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40
Opis W związku z realizacją projektów „Płyn Łodzią po morzu języków – II edycja” oraz „Płyn Łodzią po morzu języków – III edycja” oferujemy Seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny - interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodyków Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomności ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc.
Zapisy 600 010 189
Koszt Udział bezpłatny

31 MAJA 2022 WTOREK

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

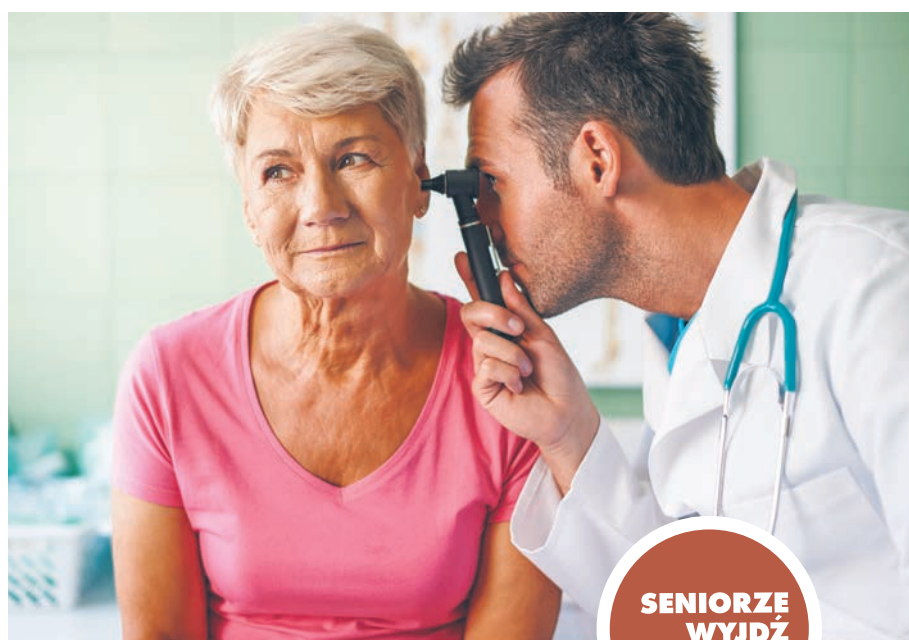
Godz. 8:00 – 10:00
Organizator/Adres Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 685 51 41
Koszt Udział bezpłatny

BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00
Organizator/Adres Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Opis Badania słuchu. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 605 380 509
Koszt Udział bezpłatny



**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

31 MAJA 2022 WTOREK

ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOOBRONY

SPORT/
REKREACJA

Godz.	9:00 - 10:00
Organizator/ Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; Park im. Władysława Reymonta położony w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego w Łodzi
Opis	Zajęcia sportowe z gimnastyki oraz z samoobrony. Zajęcia prowadzone są przez instruktorów oraz trenerów klasy mistrzowskiej.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	9:00 - 14:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii”; ul. Sienkiewicza 55, lok. 194
Opis	Konsultacje trwają jedną godzinę. Już teraz zadzwoń do naszego trenera, powiedz jaki temat chciałbyś poruszyć podczas tych konsultacji i zapisz się na dogodny termin. Rozwiąże każdy Twój problem. Przy okazji dowiesz się też, jakie inne działania dla seniorów prowadzimy. Na konsultacje możesz przynieść swojego smartfona lub swój laptop. Jeśli jednak sobie tego nie życzysz, dysponujemy sprzętem na miejscu, z którego będziemy mogli skorzystać na konsultacjach. Zajęcia są realizowane w ramach projektu „E-meryt”, który finansowany jest ze środków Unii Europejskiej. Projekt jest częścią programu Europejski Korpus Solidarności i realizowany jest przez 5 młodych wolontariuszy, we współpracy z Instytutem Nowych Technologii. Na konsultacje obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne
Zapisy	503 155 936
Koszt	Udział bezpłatny

MASAŻE



ZDROWIE

Godz.	9:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczńska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażyści.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	20 zł za 1 zabieg

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz.	9:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis	Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne
Zapisy	509 724 139
Koszt	Udział bezpłatny

SPEKTAKL TEATRALNY „DWIE BABCIE”



KULTURA

Godz.	10:00 - 11:30
Organizator/ Adres	Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi; ul. Lokatorska 13
Opis	Na spektakl zapraszamy Babcie i Dziadków ze swoimi Wnuczkami. Spektakl amatorskiego teatryku „Skarpetowa Łapa” „Dwie Babcie” oparty jest na motywach książki Arnolda Lobela w tłumaczeniu Wojciecha Manna pod tytułem „Żabek i Ropuch” oraz opowieści Natalii Usenko o Kłopotach Wiedźmy Doroty. Spektakl „Dwie Babcie” jest adresowany do osób małych, większych i całkowicie dużych nazywanych dorosłymi, wszystkich tych, w których pobrzmiewa „dziecięcość”. „Skarpetowej Łapie” niezmiennie przyświeca wizja propagowania czytelnictwa, cel pozostaje niezmienny- aby wszystkie tătki zgodnie z przesłaniem akcji „Cała Polska czyta dzieciom” każdego dnia otwierały księgi bajbajów i czytały swym dziatkom na potęgę. Liczba miejsc ograniczona - obowiązują zapisy.
Zapisy	42 684 24 02 / ckm@ckm.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u
Opis	Specjaliści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego - liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bania chińska, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WSTĘPNE ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO



EDUKACJA

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczńska 225 lok. 4U, 93-005 Łódź (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów dostosowane do poziomu uczestników. Fundacja zapewni materiały na zajęcia.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY RĘKODZIELA



EDUKACJA

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

DIETETYCZNE PORADY I KONSULTACJE

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:00 - 13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Opis	Dietetyczne porady i konsultacje. Porad udzieli mgr Jolanta Krzyżanowska - dietetyk. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 685 50 45, 502 200 276
Koszt	Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

Godz.	10:00 - 14:00
Organizator/ Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Łodzi; ul. Targowa 35
Opis	Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielą informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.
Zapisy	poprzez stronę internetową https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/ poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia - Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

31 MAJA 2022 WTOREK

INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA



EDUKACJA

Godz. 10:00 – 16:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Indywidualne konsultacje dotyczące obsługi komputera i smartfona
Zapisy 501 988 014
Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz. 10:00 – 18:00
Organizator/Adres Fundacja Activus, współorganizator Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi; ul. Zawiszy 39
Opis Prezentuje fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

TRENING MÓZGU I KREATYWNEGO MYŚLENIA



ZDROWIE

Godz. 10:30
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa; ul. Dąbrowskiego 93
Opis Zajęcia warsztatowe obejmujące gry i zabawy oraz ćwiczenia stymulujące intelekt oraz twórcze myślenie. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 641 82 81
Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE PAŁACYKU PTTK



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres PTTK Oddział Łódzki, Koło Przewodników im. Rajmunda Rembielińskiego; ul Wigury 12 a
Opis Zwiedzanie XIX – wiecznej willi fabrykanckiej zwanej od kilku dekad Pałacem PTTK. Chlubą stylowych wnętrz jest mozaika przypisywana weneckiemu warsztatowi A. Salvattiego, ale nie brak tu innych zachowanych elementów bogatych zdobień. Poza opowieściami przewodników o obiekcie i życiu codziennym właścicieli pałacyku (rodziny Teschemacherów i Eitingonów) będzie to niepowtarzalna okazja do spotkania z przedstawicielami działających w łódzkim PTTK klubów i kół skupiających pasjonatów różnych dziedzin turystyki- pieszej, rowerowej, górskiej, kajakowej i innych. To szansa na konsultacje przed zaczynającym się sezonem turystycznym, poszukiwanie inspiracji co do kierunków wyjazdów, wreszcie okazja do nawiązania dłuższej znajomości z podobnymi sobie pasjonatami wędrówek.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny



CERAMIKA – ZAJĘCIA MANUALNE Z GLINA



EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/Adres MCM Widzew / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna; ul. Szpitalna 6
Opis Podczas zajęć ćwiczymy mięśnie dłoni ale też uczymy się cierpliwości, rozwijamy wyobraźnię i relaksujemy się.
Zapisy 502 322 547
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD O HISTORII KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK-Łódź; ul. Wierzbowa 51
Opis Wykład połączony z pokazem zdjęć. Czas trwania ok. 2h (z przerwą).
Zapisy 42 672 12 07 / muzeum@mpk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM



PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 14:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Bezpłatne spotkania z psychologiem
Zapisy 514 025 546
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 067
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 111 325
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 056
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 518 118 527
Koszt Udział bezpłatny

31 MAJA 2022 WTOREK

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)

Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej? Zapraszamy do zwiedzania unikatowej wystawy.

Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl, https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt 1 zł

BEZPŁATNE KONSULTACJE Z DIETETYKIEM



ZDROWIE

Godz. 12:00
Organizator/Adres Ośrodek Wyspa Kultury Miejska Strefa Kultury w Łodzi; ul. Stawowa 28

Opis Konsultacje z dietetykiem – panią Elżbietą Pardej-Kraską z gabinetu Dobra Kaloria. Podczas spotkania będzie można wykonać analizę składu ciała (BMI, poziom tkanki tłuszczowej, nawodnienie organizmu) oraz otrzymają Państwo zalecenia dietetyczne dopasowane do Państwa problemów zdrowotnych. Oprócz spotkania z dietetykiem zapraszamy na degustację herbaty z kwiatu aloesu podczas spotkania z Mariolą Szymańską z Forever Living Products - największego na świecie producenta tej prozdrowotnej rośliny. Pani Mariola Szymańska FBO - Forever Business Owner zaprezentuje kosmetyki na bazie aloesu oraz wygłosi prelekcję „Aloes. Co skrywa ta fascynująca roślina?”. Dla miłośników rękodziela przygotowaliśmy także stoisko z biżuterią artystyczną od Zyggi - Zbigniewa Derżyńskiego.

Zapisy 501 369 349 / wyspakultury@bok.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY RĘKODZIELNICZE „COŚ Z NICZEGO”



EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 12; ul. Zachodnia 12

Opis Warsztaty rękodzielnicze „Coś z niczego”
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

IL DIVO – KONCERT W LOS ANGELES IL DIVO



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Kino Przytulne; ul. Lokatorska 13, Centrum Kultury Młodych

Opis Seans z koncertu międzynarodowej męskiej grupy wokalne, w skład której wchodzi: hiszpański baryton Carlos Marin, szwajcarski tenor Toni Buhler, amerykański tenor David Miller i francuski tenor Sebastien Izambard. Panowie specjalizują się w popularnych, romantycznych piosenkach, w nietypowych, bo operowo-musicalowych interpretacjach, wykonywanych głównie w języku angielskim, włoskim i hiszpańskim.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

GIMNASTYKA UMYSŁU - NOWE ĆWICZENIA

SPORT/
REKREACJA

Godz. 12:00 - 13:00
Organizator/Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Łodzi. Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi; ul. Wólczarska 202

Opis Kolejny raz po pandemicznej przerwie zapraszamy z nowymi ćwiczeniami do wspaniałej zabawy pobudzającej szare komórki, wyobraźnię, logiczne myślenie i pamięć. Na spotkaniu oprócz realizacji ciekawych materiałów będzie można obejrzeć i wypożyczyć publikacje nawiązujące do tematyki spotkania dostępne w naszej bibliotece. Prowadzi: Justyna Chylak.

Zapisy 42 636 83 26 / czytelnia@pbw.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

BEZPIECZNE #@\$!@ (HASŁO)



PORADY

Godz. 13:30 -14:30
Organizator/Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Łodzi. Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi; ul. Wólczarska 202

Opis Zajęcia na, których dowiemy się jak tworzyć silne i łatwe do zapamiętania hasła. Omówione zostaną aktualne zalecenia dotyczące tworzenia bezpiecznych haseł w Internecie (do konta pocztowego, banku czy portali społecznościowych). Zaprezentowane będą wskazówki dla tworzenia silnych i łatwych do zapamiętania haseł. Prowadzi: Justyna Chylak.

Zapisy 42 636 83 26 / czytelnia@pbw.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

PORADNIA STOMATOLOGICZNA



ZDROWIE

Godz. 14:00 - 15:00
Organizator/Adres Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście” sp. z o.o.; ul. Próchnika 11

Opis Przegląd zębów i porada stomatologiczna
Zapisy 42 633 45 66
Koszt Udział bezpłatny

TWÓRCZE ZAJĘCIA Z SENIORAMI Z GRUPY STUDIO MAESTRO+



EDUKACJA

Godz. 14:30-16:30 / I grupa; 17:30-19:30/II grupa
Organizator/Adres Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3

Opis Zajęcia plastyczne w grupach, wspólne tworzenie wspaniałych prac w niepowtarzalnej atmosferze. Prowadzenie: Urszula Issaieff.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt 10 zł

SPEKTAKL „SKOK” W WYKONANIU TEATRU BEZ GRANIC



KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia; ul. Łanowa 14

Opis Spektakl jest próbą pokazania relacji międzyludzkich w rodzinnym gronie, braku zrozumienia, tragedii jednostki której najbliżsi odmówili pomocy. Scenariusz i reżyseria Izabela Majewska II reżyser Jadwiga Skibicka. Muzykę napisał Jan Gromski. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy 42 652 62 27
Koszt Udział bezpłatny

SEANS „FILM O DAWNEJ ŁODZI”



KULTURA

Godz. 15:15
Organizator/Adres Kino Przytulne; ul. Sacharowa 18, Dom Kultury „502”

Opis Nostalgiczna podróż w przeszłość - archiwalne kroniki, dokumenty, etudy i reportaże prezentujące nasze miasto sprzed lat.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

OPROWADZANIE PO WYSTAWIE



KULTURA

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

Opis Orowadzanie po wystawie stałej „Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś”, na której zostały zaprezentowane dzieje Łodzi. Miasto bezprecedensowy sposób w skali światowej, w ciągu zaledwie kilkudziesięciu lat awansowało z szeregu małych, lokalnych ośrodków miejskich o charakterze rzemieślniczo-rolniczym do grona wielkich metropolii europejskich. Prowadzenie: Anna Łagodzińska-Pietras.

Zapisy 42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy)



SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

31 MAJA 2022 WTOREK

WARSZTATY ARTYSTYCZNE – KREATYWNE RĘKODZIEŁO



EDUKACJA

Godz. 15:00 -17:00
Organizator/Adres: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczarska 225 lok. 4U, 93-005 Łódź (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis: Warsztaty z wykonywania różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewni narzędzia i materiały.
Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

ROZGRYWKI BRYDŻOWE



KULTURA

Godz. 15:00 – 19:00
Organizator/Adres: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis: „Brydż na Górnej”. Rozgrywki miłośników brydża.
Zapisy: 501 180 652 / zapisy@gorna.pl;
Koszt: Udział bezpłatny

WYKŁAD „KOBIECY W ŻYCIU FRYDERYKA CHOPINA”



KULTURA

Godz. 16:00
Organizator/Adres: Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 58; ul. Zakładowa 50
Opis: „Kobiety w życiu Fryderyka Chopina” – wykład połączony z prezentacją multimedialną. Prowadzenie Michał Perzyna.
Zapisy: 571 553 058 / filia_58@biblioteka.lodz.pl
Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM



ZDROWIE

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/Adres: Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY ARTYSTYCZNE „UPEŁĆ TO SAMA/UPEŁĆ TO SAM”



EDUKACJA

Godz. 17:00
Organizator/Adres: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo; ul. Limanowskiego 166
Opis: Warsztaty artystyczne których efektem będzie ładna rzecz użytkowa. Pokażemy jak samodzielnie wykonać brelok do kluczy czy zawieszki używając tylko sznurka.
Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl
Koszt: Udział bezpłatny

SEANS BIOGRAFICZNY- „MASZ TALENT”



KULTURA

Godz. 17:30
Organizator/Adres: Kino Przytulne; ul. Sacharowa 18, Dom Kultury „502”
Opis: Wzruszająca komedia obyczajowa. Reżyseria: David Frankel. Wykonawcy: James Corden, Alexandra Roach, Julie Walters, Colm Meaney, Mackenzie Cook, Valeria Bibello.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 5 zł/osoby – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres: Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi; al. Kościuszki 48 lok. 7B
Opis: Seniorze, potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, na przykład potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwiliówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, odziedziczyłeś dług, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej, lub nieodpłatnej mediacji.
Zapisy: 504 017 699 / lkp@poczta.onet.pl
Koszt: Udział bezpłatny

31 MAJA 2022 WTOREK

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

Godz. 17:30-19:00; 17:00-18:30; 17:15-18:45; 17:00-19:15; 18:40-20:10; 18:00-20:15
Organizator/Adres: Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40
Opis: W związku z realizacją projektów „Płyni Łodzią po morzu języków – II edycja” oraz „Płyni Łodzią po morzu języków – III edycja” oferujemy Seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny - interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodyków Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomii ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc.
Zapisy: 600 010 189
Koszt: Udział bezpłatny

1 CZERWCA 2022 ŚRODA



BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz. 8:00 – 10:00
Organizator/Adres: Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Opis: CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy: 42 685 51 41
Koszt: Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. 9:00 -15:00
Organizator/Adres: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczarska 225 lok. 4U, 93-005 Łódź (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis: Porady prawne świadczone przez prawnika.
Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00
Organizator/Adres: Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis: Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne
Zapisy: 509 724 139
Koszt: Udział bezpłatny

MASAŻE




ZDROWIE

Godz. 9:00 -15:00
Organizator/Adres: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczarska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis: Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów i masażystów.
Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: 20 zł za 1 zabieg


SENIORZE WYJDŹ Z DOMU!

1 CZERWCA 2022 ŚRODA


TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

Godz.	10:00	 ZDROWIE
Organizator/Adres	DPS „Pogodna Jesień”; ul. Dojazdowa 5/7	
Opis	Obejmuje ćwiczenia usprawniające pamięć, uwagę, spostrzegawczość. Trenuj swój umysł pod okiem terapeutów. Zajęcia mają charakter warsztatów, łączą wiedzę teoretyczną z praktycznymi ćwiczeniami, które można powtarzać samodzielnie w domu.	
Zapisy	42 659 87 99, 570 764 838 do 31 maja w godz. 7:00 – 15:00 socjalnidojazdowa@gmail.com	
Koszt	Udział bezpłatny	


PRACOWNIA ARTYSTYCZNA „IGŁA Z NITKĄ”
– WARSZTATY PLASTYCZNE

Godz.	10:00	 EDUKACJA
Organizator/Adres	Miejska Strefa Kultury Dom Kultury Ariadna; ul. Niciarniana 1/3	
Opis	Uczestnicy pracować będą z różnymi materiałami i różnymi technikami. Podczas zajęć poznają możliwości przetwarzania przedmiotów już niepotrzebnych na coś pięknego i pożytecznego.	
Zapisy	510 313 310	
Koszt	Udział bezpłatny	

ARTETERAPIA CZYLI ROZ(G)RYWKI UMYSŁOWE

Godz.	10:00	 EDUKACJA
Adres	Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a	
Opis	Trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. Wspólna podróż w świat zagadek, rebusów i łamigłówek. Dobra, intelektualna i manualna zabawa, będąca sposobem na polepszenie pamięci, sprawności kojarzeniowej, kreatywnego myślenia, a także okazją do budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich.	
Zapisy	501 939 033, 42 687 02 07	
Koszt	Udział bezpłatny	


ZWIEDZANIE PUNKTU SELEKTYWNEGO ZBIERANIA ODPADÓW
KOMUNALNYCH ORAZ SKŁADOWISKA „NOWOSOLNA”

Godz.	10:00	 EDUKACJA
Organizator/Adres	Zarząd Gospodarowania Odpadami; ul. Kasprowicza 6/10/11	
Opis	Zapoznanie się z organizacją i funkcjonowaniem Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych. Punkt każdego roku przyjmuje nieodpłatnie od mieszkańców Miasta odpady zbierane selektywnie. Składowisko przyjmujące wyłącznie odpady o frakcji mineralnej, służy do ukształtowania czasu, która docelowo posłuży do budowy ośrodka rekreacyjnego – zgodnie z projektem opracowanym przez PHU SUL z Radomia.	
Zapisy	Nie są wymagane	
Koszt	Udział bezpłatny	




SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!


PORADA FITOTERAPEUTYCZNA – ZIOŁOWA APTECZKA

Godz.	10:00 – 12:00	 ZDROWIE
Organizator/Adres	Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26	
Zapisy	Nie są wymagane	
Koszt	Udział bezpłatny	


DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO

Godz.	10:00 – 12:00	 PORADY/ DRZWI OTWARTE
Organizator/Adres	1 Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofa 2	
Opis	Nasz ekspert będzie do Państwa dyspozycji 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. Nasz ekspert będzie dostępny tylko we wskazanych godzinach pod nr.: 42 638 24 00.	
Zapisy	Nie są wymagane	
Koszt	Udział bezpłatny	


KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

Godz.	10:00 – 12:00	 PORADY/ DRZWI OTWARTE
Organizator/Adres	BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u	
Opis	Do Państwa dyspozycji są: dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści. Specjaliści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masażu (klasyczne, relaksacyjne, bania chińska, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.	
Zapisy	Nie są wymagane	
Koszt	Udział bezpłatny	

BEZPŁATNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE SMARTFONA LUB LAPTOPA

Godz.	10:00 – 14:00	 EDUKACJA
Organizator/Adres	Stowarzyszenie Aktywni.eu; ul. Sienkiewicza 55	
Opis	Nauczmy Cię jak komunikować się z wykorzystaniem Internetu i urządzeń cyfrowych. Pomozemy Ci rozwiązać, każdy Twój problem. Konsultacje trwają godzinę. Zadzwoń, powiedz nam, jaki problem chcesz poruszyć na konsultacjach i zapisz się na dogodny termin i godzinę. Na konsultacje możesz przyjść z własnym urządzeniem, lecz jeśli nie chcesz, w biurze udostępniemy Ci za darmo nasze urządzenia. Działania są realizowane w ramach projektu „Zdalny Senior”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Zapisy są obowiązkowe.	
Zapisy	509 798 490	
Koszt	Udział bezpłatny	

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ

Godz.	10:00 – 14:00	 ZDROWIE
Organizator/Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Łodzi; ul. Targowa 35	
Opis	Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielą informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.	
Zapisy	poprzez stronę internetową https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/ poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia – Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590	
Koszt	Udział bezpłatny	

1 CZERWCA 2022 ŚRODA

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz. 10:00 – 18:00
Organizator/Adres: Fundacja Activus, współorganizator Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi; ul. Zawiszy 39
Opis: Fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

ĆWICZENIA TAI CHI



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 13:00
Organizator/Adres: Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią; Park Źródlika I przy altanie
Opis: Chińska gimnastyka, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 14:00
Organizator/Adres: Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis: Bezpłatne spotkania z psychologiem.
Zapisy: 514 025 546
Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres: Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
Opis: Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy: 731 222 067
Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres: Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136
Opis: Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy: 731 111 325
Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres: Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis: Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy: 731 222 056
Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres: Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
Opis: Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy: 518 118 527
Koszt: Udział bezpłatny

DNI OTWARTYCH DRZWI W STOWARZYSZENIU ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA



ZDROWIE

Godz. 11:00 – 18:00
Organizator/Adres: Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka; ul. Paderewskiego 13 (wejście od ul. Zaolziańskiej)
Opis: Edukacja, wsparcie, porady profilaktyka chorób nowotworowych, nauka samobadania piersi na fantomach edukacyjnych, rozmowy indywidualne z Wolontariuszką, pomoc psychologa, porady z zakresu rehabilitacji.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres: Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis: W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwyklej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej? Zapraszamy do zwiedzania unikatowej wystawy.
Zapisy: 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl / https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt: 1 zł

PORADY W PORADNI ZIOŁOLECZNICZEJ



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz. 12:00 - 16:00
Organizator/Adres: Bonifratskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 Poradnia Ziołolecznicza
Opis: Porad i konsultacji udziela specjalista chorób wewnętrznych Marcin Samosiej. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy: 42 685 51 19
Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA TANECZNE



SPORT/REKREACJA

Godz. 13:30 – 14:30
Organizator/Adres: MSK Ośrodek Sztuki; ul. Krzemieniecka 2a
Opis: Zajęcia dedykowane osobom dojrzałym, dla których taniec jest najprzyjemniejszą aktywnością, dbającą o zdrowie psychiczne oraz utrzymanie ciała w zadowalającej kondycji. Zajęcia odbywają się w oparciu o podstawy tańca klasycznego, technikę tańca jazzowego oraz technikę improwizacji tanecznej. Głównym aspektem działalności zespołu jest przygotowywanie i prezentowanie autorskich choreografii. Tancerze poznają profesjonalne nazewnictwo figur, póz i kroków tanecznych, przybliżona jest im historia tańca. Podczas zajęć choreograficznych tworzone są etudy stanowiące bazę do budowania miniatur oraz spektakli tanecznych. Choreografem i pedagogiem zespołu jest Patrycja Alenuć – licencjonowany choreograf oraz magister pedagogiki tańca.
Zapisy: 518 522 696 / zapisy@pos.lodz.pl
Koszt: Udział bezpłatny

1 CZERWCA 2022 ŚRODA

„KOLORY MIEDZI“ - WARSZTAT W LABORATORIUM



KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)

Opis Miedź, a dokładnie jej związki mają różne kolory, barwy, odcienie. Jakże dokładnie to będzie można zobaczyć na naszych zajęciach. Każdy z nas widział drucik miedziany, jednak co się stanie jak rozpuścimy go w kwasie? Podczas warsztatów, sprawdzimy także w jaki sposób i z wykorzystaniem jakich związków można przeprowadzić miedź z ciała stałego do roztworu i ponownie do ciała stałego. Zapraszamy na wykład połączony z warsztatem w Laboratorium, podczas których wykonamy wiele ciekawych doświadczeń chemicznych. Oczywiście z Miedzią w roli głównej.

Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl / https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt 5 zł

PRELEKCJA „AKTYWNI O SPORCIE / O POCZĄTKACH ŁÓDZKIEGO SPORTU”



KULTURA

Godz. 15:00 - 17:00
Organizator/Adres Muzeum Miasta Łodzi; al. Politechniki 10

Opis Prelekcja dotycząca wielokulturowego oblicza łódzkiego sportu w okresie do 1939 r., połączona z oprowadzaniem kuratorskim po wystawie „Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej” i zwiedzaniem Akademickiego Centrum Sportowo-Dydaktycznego „Zatoka Sportu”. Prowadzenie: Sebastian Glica, Maciej Jaśniewski

Zapisy 42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy)

WARSZTATY Z RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO



EDUKACJA

Godz. 16:00 - 18:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, Klub Rękodzieła Artystycznego Koroneczka; ul. Siedlecka 1

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

Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA „ROZTAŃCZONE” SKIEROWANE DO KOBIET



SPORT/ REKREACJA

Godz. 16:30 - 17:30
Organizator/Adres MSK - Dom Kultury „Widok”; al. Piłsudskiego 133

Opis Uczestniczki poznają różne style muzyczne i taneczne: taniec towarzyski, latino, taniec jazzowy, flamenco. W czasie zajęć przygotowywane są krótkie choreografie, łączące różne style taneczne z wykorzystaniem dodatkowych rekwizytów np. chust. Zajęcia mają na celu również rzeźbienie sylwetki, pracę nad gracją ruchu, oraz poprawę nastroju i wyrażenie siebie poprzez taniec. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka.

Zapisy 574 255 542 / widok@wdk.pl
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z NOWOCZESNYMI GRAMI PLANSZOWYMI



EDUKACJA

Godz. 17:00
Organizator/Adres Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a

Opis W ramach współpracy ze Stowarzyszeniem „Grupa nowopoleska” zaprosimy uczestników do wspólnej zabawy przy nowoczesnych grach planszowych. Opowiemy nieco o samych grach, wyjaśnimy ich zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne oraz gry integrujące.

Zapisy 42 687 02 07, 501 939 033
Koszt Udział bezpłatny



SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

1 CZERWCA 2022 ŚRODA

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

Godz. 18:40-20:10; 17:00-19:15; 17:00-18:30
Organizator/Adres Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40

Opis W związku z realizacją projektów „Płyn łądzią po morzu języków – II edycja” oraz „Płyn łądzią po morzu języków – III edycja” oferujemy Seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny - interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodyków Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomności ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc.

Zapisy 600 010 189
Koszt Udział bezpłatny

PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi; al. Kościuszki 48 lok. 7B

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

Zapisy 504 017 699 / lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

Godz. 8:00 - 10:00
Organizator/Adres Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Opis CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy 42 685 51 41
Koszt Udział bezpłatny

AQUAPARK FALA DLA SENIORA



PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 8:45 - 10:30
Organizator/Adres Aquapark FALA; al. Unii Lubelskiej 4

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

Zapisy 42 683 44 83
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOOBRONY



SPORT/ REKREACJA

Godz. 9:00 - 10:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; Park im. Władysława Reymonta położony w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego w Łodzi

Opis Zajęcia prowadzone są przez instruktorów oraz trenerów klasy mistrzowskiej.

Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt Udział bezpłatny

MASAŻE



ZDROWIE

Godz. 9:00 - 15:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczajska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)

Opis Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażystów.

Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt 20 zł za 1 zabieg

2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00
Organizator/Adres Audika; ul. Cieszkowskiego 6 gab. 26 I piętro - Przychodnia MCM Górna
Opis Audiometria tonalna oraz konsultacje protetyczne
Zapisy 509 724 139
Koszt Udział bezpłatny

STRAŻ MIEJSKA DBA O SENIORÓW



PORADY

Godz. 10:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 25; ul. Wileńska 59/63
Opis W ramach spotkania zgłębione zostaną zagadnienia:
 - bezpieczny w miejscu zamieszkania (w domu, sklepie, parku),
 - ekologiczny działkowiec (informowanie o aktualnych przepisach związanych z gospodarką odpadami),
 - nie dam się oszukać (zwrócenie uwagi na zagrożenia typu wyludzenie danych, pieniądze przez telefon, czy internet),
 - bezpieczny w kontaktach ze zwierzętami (pierwsza pomoc przedweterynaryjna psa, wskazanie odpowiednich postaw w relacjach ze zwierzętami miejskimi, rannymi, agresywnymi).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

PERKUSJA ŚMIECIOWA - ZAJĘCIA WARSZTATOWE



EDUKACJA

Godz. 10:00
Organizator/Adres Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”; ul. Żubardzka 3
Opis Zajęcia obejmujące wspólne muzykowanie na instrumentach perkusyjnych, wykonanych przez uczestników własnoręcznie w trakcie warsztatów z przedmiotów codziennego użytku lub przeznaczonych do recyklingu. Prowadzenie: Artur Łukawski Fundacja Ars Pro Cultura.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt Udział bezpłatny

ZABIEGI KOSMETOLOGICZNE – PODOLOGIA



ZDROWIE

Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Opis Pedicure leczniczy, w tym: kąpiel stóp, skrócenie paznokci, opracowanie podszwy, aromatyczny peeling stóp, masaż stóp. Dodatkowe usługi: opracowanie paznokcia grzybiczego, leczenie pękających pięt (hiperkeratozy), usunięcie odcisków / modzeli, zabieg na wrastającą paznokcie.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WSTĘPNE ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO



EDUKACJA

Godz. 10:00 -12:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik; ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów dostosowane do poziomu uczestników. Fundacja zapewnia materiały na zajęcia.
Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI



PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/Adres BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u
Opis Do Państwa dyspozycji są: dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści. Specjaliści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bańką chińską, gorącymi kamieniami, świecą bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kawitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących ował twarzy.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

Godz. 10:00 – 14:00
Organizator/Adres Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Łodzi; ul. Targowa 35

Opis Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielą informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.
Zapisy poprzez stronę internetową <https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/> poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia – Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590
Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz. 10:00 – 18:00
Organizator/Adres Fundacja Activus, współorganizator Centrum Zająć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi; ul. Zawiszy 39

Opis Fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zająć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI



EDUKACJA

Godz. 10:15
Organizator/Adres Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi; al. J. 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 i figowce oraz wiele innych ciekawych roślin.
Zapisy 42 674 96 65
Koszt 7 zł (bilet ulgowy)

WARSZTATY TANECZNE CHEERLEADEREK 60+ „MŁODZIANKI”



SPORT / REKREACJA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a

Opis Dynamiczne i energetyczne warsztaty taneczne dla pań w wieku 60+. Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem m.in. pomponów i innych rekwizytów. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 42 687 02 07, 501 939 033
Koszt Udział bezpłatny

2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

SEANS BIOGRAFICZNY- „MARIA CALLAS”



KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/Adres Kino Przytulne; ul. Dąbrowskiego 93, Klub „Dąbrowa”

Opis Nieznana historia Marii Callas - największej diwy operowej. Fascynujący, pełen emocji dokument, który prezentuje niepublikowane w większości materiały fotograficzne oraz filmowe, w których pojawiają się m.in. królowa Elżbieta II, Luchino Visconti, Pier Paolo Pasolini, Vittorio de Sica, Richard Burton, Elizabeth Taylor, Omar Sharif, Brigitte Bardot, Grace Kelly, Anna Magnani, Catherine Deneuve i Françoise Dorléac. Reżyseria: Tom Volf.

Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/ osoby – płatność gotówką przed rozpoczęciem seansu

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz. 11:00 – 14:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Bezpłatne spotkania z psychologiem
Zapisy 514 025 546
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 067
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 111 325
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 056
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Moniuszki 59, Pabianice
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 518 118 527
Koszt Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 60+ ZAJĘCIA OTWARTE

SPORT/
REKREACJA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury Dom Kultury Ariadna; ul. Niciarniana 1/3
Opis Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia te pielęgnują koordynację nerwowo-mięśniową, wspomagają pracę serca oraz zapobiegają depresji. Ćwiczenia pozwalają zachować ciało i umysł w dobrej kondycji.
Zapisy 510 313 310
Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwyklej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej? Zapraszamy do zwiedzania unikatowej wystawy.
Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl / https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt 1 zł

WARSZTATY WOKALNE CHÓRU SENIORA „KAROLINKI”



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a
Opis Zapraszamy na zajęcia pokazowe chóru Seniora „Karolinki”.
Zapisy 42 687 02 07, 501 939 033
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP”



SPORT / REKREACJA

Godz. 12:30 – 13:30
Organizator/Adres MSK - Dom Kultury „Widok”; al. Piłsudskiego 133
Opis Zajęcia adresowane do osób, które odczuwają bóle kręgosłupa. Proponowane ćwiczenia zmniejszają nacisk na kręgi pozwalając rozciągać i rozluźnić przykurczone grupy mięśni, a ponadto wzmacniają mięśnie pośladków, brzucha i pleców. Osoby prowadzące siedzący tryb życia poprawią dzięki nam swoją sylwetkę oraz samopoczucie. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka.
Zapisy 574 255 542 / widok@wdk.pl
Koszt Udział bezpłatny

Z HISTORIĄ W TLE – SPACER



SPORT / REKREACJA

Godz. 13:30 -15:00
Organizator/Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Łodzi, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi; Zbiórka przy wejściu do Parku im. H. Sienkiewicza, od ul. Sienkiewicza
Opis Spacer połączony z zajęciami relaksacyjno-oddechowymi. Podczas spaceru uczestnicy zostaną zapoznani z historią parku. Towarzyszące oprowadzaniu plenerowe zajęcia relaksacyjno-oddechowe będą miały na celu zapoznanie uczestników z wybranymi technikami redukującymi stres, ze szczególnym uwzględnieniem technik oddechowych. Prowadzą: Iwona Bartczak, Marzena Andrzejewska-Warchocka
Zapisy 42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTAT „KLISZA ZE ŚREDNIOWIECZA”



EDUKACJA

Godz. 14:00
Organizator/Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi; pl. Wolności 14
Opis Warsztat poświęcony będzie codziennemu życiu w późnym średniowieczu na podstawie ikonografii z epoki. Przy pomocy farb do malowania na szkle, stworzymy własne witraże przedstawiające codzienne życie ludzi sprzed 600 lat.
Zapisy 665 655 606 / edukacja@maie.lodz.pl
Koszt 15 zł

WARSZTATY POZYTYWNEGO MYŚLENIA „HOROSKOP WARTOŚCI”



PORADY / DRZWI OTWARTE

Godz. 14:00 – 16:30
Organizator/Adres Galeria Medytacji; ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza, po prawej stronie)
Opis Horoskop Wartości zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniająco spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada oraz pozytywną siłę wewnętrznych wartości, ukrytą w każdej ludzkiej istocie.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTAT RĘKODZIELNICZY „MAKRAMOWY KWIETNIK”



EDUKACJA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 23; ul. Perła 9
Opis Warsztat rękodzielniczy „Makramowy Kwietnik”
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

DIETETYK RADZI CZ. 2. (POGADANKA)



ZDROWIE

Godz. 15:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 12; ul. Zachodnia 12
Opis Dietetyk radzi cz. 2. (pogadanka)
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„ODPOCZYNEK PO ŁÓDZKU” - OPROWADZANIE Z DESKRYPCJĄ



KULTURA

Godz. 15:00 – 17:00
Organizator/Adres Muzeum Miasta Łodzi; ul. Ogrodowa 15
Opis Orowadzanie po wystawie stałej „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań” w ramach VIII Łódzkich Senioraliów. Zwiedzając wystawę przedstawiającą Łódź przedwojenną, wielokulturową i wielowyznaniową opowiemy historię naszego miasta przez pryzmat obiektów i archiwalnego materiału ikonograficznego odnoszących się do życia kulturalnego i społecznego łodzian, stosunków etnicznych, wspólnej koegzystencji, tworzenia wizerunku i atmosfery dawnej Łodzi. Tematem przewodnim spotkania będzie odpoczynek łodzian i sposoby spędzania przez nich czasu wolnego. Zwiedzaniu towarzyszyć będzie prezentacja przedmiotów, które w wielozmysłowy sposób przeniosą nas do ulubionych miejsc łodzian, do których chętnie udawano się „po rozrywkę” i relaks po pracy. Orowadzanie z deskrypcją i pomocami dotykowymi. Prowadzenie: Beata Kamińska, Paulina Długosz.
Zapisy 42 307 13 82, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy)

ZAJĘCIA SPORTOWE



SPORT / REKREACJA

Godz. 15:30
Organizator/Adres MCM Widzew / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna; ul. Szpitalna 6
Opis Zajęcia odbędą się w sali gimnastycznej oraz na siłowni zewnętrznej, spacer Nordic walking pod okiem doświadczonych instruktorów.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA RĘKODZIELNICZE DLA SENIORÓW „DZIEŁA RĄK”



EDUKACJA

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Zajęcia z filcowania igłą i na mokro, haft płaski i krzyżykowy, makrama, decoupage. Zapewniamy narzędzia i materiały.
Zapisy 501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt 10 zł

PORADY I KONSULTACJE- REHABILITACJA MEDYCZNA



ZDROWIE

Godz. 16:00 - 19:00
Organizator/Adres Bonifratskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przed-świt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Opis Porady i konsultacje udzielane przez specjalistę rehabilitacji medycznej Panią Annę Borkowską lekarza rehabilitacji medycznej. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 685 50 80, 42 685 51 77
Koszt Udział bezpłatny

2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNIE „CO ZA SZYCIE!”



EDUKACJA

Godz.	17:00 – 19:30
Organizator/Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Osrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis	Zapewniamy maszyny do szycia i materiały. Obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ścięgi. Uszyjemy drobiazgi do domu: kuchenne rękawice, fartuszki, poduszki, kosmetyczki, torby, nerki i inne przydatne rzeczy, a także ubrania i dodatki.
Zapisy	501 180 652 / zapisy@gorna.pl
Koszt	35 zł

„POLUB SIĘ Z TELEFONEM!” – SZKOLENIE Z OBSŁUGI SMARTFONA I APLIKACJI MOBILNYCH



EDUKACJA

Godz.	17:00 – 20:00
Organizator/Adres	SeniorApp; ul. Narutowicza 57/2 (naprzeciwko Placu Dąbrowskiego, przy „Dzień Dobry Cafe”)
Opis	SeniorApp to innowacyjna aplikacja mobilna, stworzona dla osób poszukujących pomocy w sprawach życia codziennego. Umożliwia znalezienie wsparcia w swoim sąsiedztwie w łatwy, szybki i bezpieczny sposób. Jednocześnie, pozwala osobom chcącym pomagać na zaoferowanie swojej pomocy i daje szansę na dodatkowy dochód. SeniorApp jako organizacja społecznie odpowiedzialna tworzy programy mające na celu przełamywanie barier w dostępie do technologii dla osób wykluczonych, aby umożliwić im sprawne poruszanie się w świecie cyfrowym. Zespół SeniorApp organizuje konsultacje i szkolenia z obsługi urządzeń mobilnych i bezpieczeństwa w sieci. Tworzymy społeczność ludzi z różnych dziedzin, którzy dzielą się swoim czasem i umiejętnościami pomagając innym. Eksperti z SeniorApp zaprezentują uczestnikom szkolenia możliwości korzystania ze współczesnych technologii – smartfona, dostępu do internetu, przydatnych narzędzi i aplikacji, które mogą okazać się pomocne w codziennym życiu. Wydarzenie będzie miało formę prelekcji grupowej, będzie również możliwość indywidualnego instruktażu konkretnych funkcji, a także czas na pytania i uwagi uczestników szkolenia. Warunkiem uczestnictwa w spotkaniu jest posiadanie telefonu typu smartfon. Planujemy kolejne działania, które będą służyły pozyskaniu potrzebnego sprzętu dla osób potrzebujących. Uczestnicy spotkania otrzymają wydany przez nas poradnik „Polub się z telefonem!”, a ci którzy zdecydują się na założenie aplikacji dostaną kod rabatowy – 10 zł na zamówienie usług w SeniorApp i wezmą udział w loterii z nagrodą główną: smartfonem firmy Samsung.
Zapisy	604 747 906 / marketing@seniorapp.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SATYRA JAKO LEKARSTWO NA PROBLEMY SENIORA



KULTURA

Godz.	17:30
Organizator/Adres	Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa; ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Program artystyczny oparty na literackich tekstach satyrycznych odnoszących się do różnorodnych aspektów życia Seniorów.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT



EDUKACJA

Godz.	18:00
Organizator/Adres	Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi; ul. Lokatorska 13
Opis	W ramach spotkania zapraszamy na prelekcję z pokazem slajdów Krzysztofa Pietruszewskiego – o kobietach w górach pt.: „Od Krynoliny po Himalaje”.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

Godz.	17:30-19:00; 17:00-18:30; 17:15-18:45; 17:00-19:15; 18:40-20:10; 18:00-20:15
Organizator/Adres	Centrum Szkoleniowe Progres Jagóra i Nordyński Sp. J.; ul. Pomorska 40
Opis	W związku z realizacją projektów „Płyni łodzią po morzu języków – II edycja” oraz „Płyni łodzią po morzu języków – III edycja” oferujemy Seniorom udział w bezpłatnych zajęciach z języka angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Kursy prowadzone są w oparciu o Model Edukacyjny - interaktywne metody i techniki nauczania języków obcych osób w wieku 50+, opracowany przez Metodyków Centrum Szkoleniowego Progres. Zawarte w nim metody i techniki kładą szczególny nacisk na integrację seniorów w grupie, zwiększenie autonomiczności ucznia poprzez jego aktywne zaangażowanie w proces nauczania, a tym samym zwiększenie jego motywacji do nauki języków obcych. Wymagana jest wcześniejsza telefoniczna rezerwacja miejsc.
Zapisy	600 010 189
Koszt	Udział bezpłatny

2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI



ZDROWIE

Godz.	do ustalenia telefonicznego
Organizator/Adres	MCM Widzew; ul. Piłsudskiego 157
Opis	Densytometria to badanie gęstości kości zlecane w diagnostyce osteoporozy. Badania zalecane wszystkim Seniorom.
Zapisy	534 748 636 RTG – MCM Widzew
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

3 CZERWCA 2022 PIĄTEK

MASAŻE LECZNICZE, RELAKSACYJNE ORAZ ODMŁADZAJĄCE



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 15:00
Organizator/Adres	Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Światlik; ul. Wólczńska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis	Zabiegi będą wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażystów.
Zapisy	42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswiatlik.org
Koszt	20 zł za 1 zabieg

WYKŁAD

PT. „BRYAN SINGER – HISTORIA ZESPOŁU WSZECHCZASÓW”



EDUKACJA

Godz.	10:00
Organizator/Adres	Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku; ul. Gdańska 100/102, Biblioteka Wojewódzka im. J. Piłsudskiego
Opis	Wykład pt. „Bryan Singer – Historia zespołu wszechczasów”, który wygłosi mgr Eliza Gaust.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH



EDUKACJA

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/Adres	I Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofa 2, pokój 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 korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy	42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI



PORADY/DRZWI OTWARTE

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/Adres	BioStudioAgnes; ul. Więckowskiego 13 lok 7u
Opis	Do Państwa dyspozycji są: dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści. Specjaliści odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące zabiegów z zakresu makijażu permanentnego, laserowego usuwania przebarwień, nieinwazyjnego peelingu ujędrniającego – liftingującego, masaży (klasyczne, relaksacyjne, bańką chińską, gorącymi kamieniami, świecą, bambusem), fali radiowych (RF), liposukcji kavitacyjnej, dermomasażu, zabiegów modelujących sylwetkę oraz zabiegów modelujących owal twarzy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

3 CZERWCA 2022 PIĄTEK

WARSZTATY Z PIELEGNACJI CERY I MAKIJAŻU



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 13:00
Organizator/Adres Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świątlik; ul. Wólczajska 225 lok. 4U (wjazd od ul. Wróblewskiego)
Opis Warsztaty przeznaczone są dla kobiet, które chciałyby nauczyć się lub rozwijać swoje umiejętności samodzielnego malowania się na co dzień. W trakcie warsztatów połączymy wiedzę teoretyczną na temat właściwej pielęgnacji cery i część praktyczną polegającą na wykonaniu pielęgnacji przez każdą uczestniczkę pod czujnym okiem naszej trenerki makijażu.
Zapisy 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswiatlik.org
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE OKULISTYCZNE



ZDROWIE

Godz. 10:00 - 14:00
Organizator/Adres Szpital Pulsmed; ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 26
Opis Konsultacje okulistyczne
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

Godz. 10:00 - 14:00
Organizator/Adres Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Łodzi; ul. Targowa 35
Opis Kiosk oferuje samoobsługowe wykonanie następujących pomiarów: wzrost, waga, ciśnienie krwi, BMI, pomiar tkanki tłuszczowej i tłuszczu trzewnego w organizmie, zawartości wody i masy mięśniowej oraz dobowe zapotrzebowanie kaloryczne i w wodę dla każdego indywidualnego Klienta. Powyższe to najważniejsze podstawowe pomiary medyczne, które określają ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne. W czasie wizyty w kiosku każdy Klient otrzyma kolorowy wydruk z indywidualnymi wynikami pomiarów naniesionymi na wykresy zawierające także normy w każdym zakresie. Po wizycie w kiosku zapraszamy do stanowiska Doradcy ds. profilaktyki celem omówienia norm w poszczególnych parametrach oraz doboru właściwej diety przy pomocy portalu Diety NFZ, na którym Doradca pomoże także założyć konto. Ponadto Doradca udzieli informacji nt. dostępnych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego programów profilaktycznych. Dodatkowo na Sali nasi Doradcy: pomogą w założeniu oraz potwierdzą Profil Zaufany, opowiedzą o programie Profilaktyka 40+, zaprezentują funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), udzielą informacji nt. dostępu do leczenia uzdrowiskowego. To wszystko w miłej atmosferze. Oferujemy także dostęp do pokoju cichej obsługi z wykorzystaniem pętli indukcyjnej oraz tłumacza języków: migowego, angielskiego i ukraińskiego.
Zapisy poprzez stronę internetową <https://wizyty.nfz-lodz.pl/qmaticwebbooking/#/> poprzez wybór usługi: Stanowisko ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia - Kiosk Profilaktyczny / poprzez Telefoniczną Informację Pacjenta pod numerem 800 190 590
Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

Godz. 10:00 - 18:00
Organizator/Adres Fundacja Activus, współorganizator Centrum Zająć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi; ul. Zawiszy 39
Opis Wystawa prezentuje fotografie pasjonatów, uczestników Akademii Seniora Activus. Zatrzymane w kadrach ujęcia Łodzi pokazują to co autorów fotografii najbardziej urzekło a nie zawsze jest zauważane przez jej mieszkańców czy turystów. Celem wystawy jest zainteresowanie pięknem Łodzi i zachęcenie do poznawania najciekawszych jej zakątków. Na wystawie znalazły się również łódzkie elementy solidarności z Ukrainą. W ten sposób, wraz z Centrum Zająć Pozaszkolnych nr 1 w Łodzi, chcemy włączyć się w nurt solidarności z Ukrainą i jednocześnie zachęcić wszystkie osoby, które przyjechały do Łodzi aby „zauważyły to” co w naszym mieście jest piękne, urzekające i fascynujące. Wystawa będzie udostępniona do zwiedzania, do 15.07.2022, w godz.: pn - pt 10:00 - 18:00, sob. 10:00 - 14:00. Wystawa została przygotowana przez grupę inicjatywną Akademii Seniora Activus w ramach szerszego projektu „UTW dla społeczności” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” finansowanego przez Polsko-Amerykańską Fundację Współpracy.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ĆWICZENIA TAI CHI



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 13:00
Organizator/Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią; Park Źródlika I przy altanie
Opis Chińska gimnastyka, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM



ZDROWIE

Godz. 11:00 - 14:00
Organizator/Adres Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T. Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy
Opis Bezpłatne spotkania z psychologiem
Zapisy 514 025 546
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Jana Kilińskiego 74
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 067
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Wacława 53 wejście od strony, Stanisława Przybyszewskiego 136
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 111 325
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Ks. Gen. Stanisława Brzóska 42
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 731 222 056
Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP



SPORT/REKREACJA

Godz. 11:00 - 15:00
Organizator/Adres Bodytec20; ul. Moniuszki 59
Opis Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.
Zapisy 518 118 527
Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwyklej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość. Jak wygląda proces przetwarzania energii? Jaka była i jest ludzka twarz Elektrowni Łódzkiej? Zapraszamy do zwiedzania unikatowej wystawy.
Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl / <https://bilety.ec1lodz.pl/>
Koszt 1 zł

3 CZERWCA 2022 PIĄTEK

„SPACER PO NICIARCE”

SPORT/
REKREACJA

Godz. 14:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 58; Zbiórka przy stadionie Widzewa
Opis Spacer z przewodnikiem ulicą Niciarnianą. Prowadzenie Michał Perzyna.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„PODZIEL SIĘ SWOIMI PASJAMI”

SPORT/
REKREACJA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 65, ul. Przybyszewskiego 46/48
Opis „Podziel się swoimi pasjami” – gry w szachy, puzzle, rozmowy o książkach.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

„KOLORY MIEDZI” - WARSZTAT W LABORATORIUM



EDUKACJA

Godz. 15:00
Organizator/Adres Centrum Nauki i Techniki EC1; ul. Targowa 1/3 (wejście od ul. W. Hasa)
Opis Miedź, a dokładnie jej związki mają różne kolory, barwy, odcienie. Jakże dokładnie to będzie można zobaczyć na naszych zajęciach. Każdy z nas widział drucik miedziany, jednak co się stanie jak rozpuścimy go w kwasie? Podczas warsztatów, sprawdzimy także w jaki sposób i z wykorzystaniem jakich związków można przeprowadzić miedź z ciała stałego do roztworu i ponownie do ciała stałego. Zapraszamy na wykład połączony z warsztatem w Laboratorium, podczas których wykonamy wiele ciekawych doświadczeń chemicznych. Oczywiście z Miedzią w roli głównej.
Zapisy 42 600 61 00 / informacja@ec1lodz.pl / https://bilety.ec1lodz.pl/
Koszt 5 zł

SEANS TURYSTYCZNY: BARCELONA



KULTURA

Godz. 16:00
Organizator/Adres Kino Przytulne, Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Film prezentujący turystyczne walory Barcelony, jednego z najpiękniejszych miast europejskich oraz jej okolicznych miejscowości.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł / osoba

SEANS Z GWIAZDAMI: „KOTKA NA GORĄCYM, BŁASZANYM DACHU”



KULTURA

Godz. 17:30
Organizator/Adres Kino Przytulne, Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1
Opis Elizabeth Taylor i Paul Newman w ekranizacji słynnego dramatu Tennessee Williama „Kotka na gorącym, blaszanym dachu” (USA; 1958).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł / osoba

PORADY SPECJALISTÓW

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

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

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

ZAKOŃCZENIE
VIII ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

3 CZERWCA 2022, GODZ. 10:00 – 15:00
ARTURÓWEK PRZY SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ



W PROGRAMIE:

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



Cieszkowskiego
Libelta
Rzgowska
Szpitalna

ŁÓDŹ | ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW





WYDZIAŁ ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH
W DEPARTAMENCIE ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH
URZĘDU MIASTA ŁODZI



W RAMACH PROGRAMU ŁÓDŹ – ZDROWE MIASTO
ZAPRASZA NA WYKŁAD Z CYKLU
ŁÓDZKA AKADEMIA ZDROWIA

WSZYSTKO, CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O PŁUCACH

WYKŁADOWCA: **LEK. TOMASZ KARAUDA**, Oddział Kliniczny Pulmonologii i Alergologii
Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 1
im. Norberta Barlickiego w Łodzi

MIEJSCE: **Duża Sala Obrad Rady Miejskiej w Łodzi, ul. Piotrkowska 104**

TERMIN: **7 czerwca 2022 roku (wtorek) godz. 16:00**

UDZIAŁ W SPOTKANIU JEST BEZPŁATNY I NIE WYMAGA WCZEŚNIEJSZYCH ZAPISÓW

50% ZNIŻKI NA USŁUGI WYBRANYCH PARTNERÓW MIEJSKIEJ KARTY SENIORA



Bio Studio Agnes
ul. Więckowskiego 13 lok. 7u
669 225 220
www.biostudioagnes.com

- makijaż permanentny brwi, ust
- laserowe usuwanie przebarwień do 4 cm
- PQAGE EVOLUTION – bezinwazyjny peeling ujędrniająco - peelingujący
- mikrodermabrazja + peeling kawitacyjny + serum
- masaże: twarzy, szyi i dekoltu HYDRA QUEST, klasyczny, relaksacyjny, bańką chińską, bambusem (terapia antycellulitowa), gorącymi kamieniami, świecą
- modelowanie owalu twarzy i sylwetki (RF, liposukcja kawitacyjna, dermomasaż - partie ciała do wyboru nawet kilka)

Zabiegi wykonują dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści.



Fundacja SeniorApp
ul. Narutowicza 57/2
727 20 70 20
www.seniorapp.pl

50 usług w ponad 100 wariantach. Wśród nich można znaleźć zarówno opiekę dzienną, higieniczną, pielęgnarską dla osób potrzebujących, jak i wsparcie w sprawach życia codziennego: zakupy do domu, sprzątanie mieszkania, wyprowadzanie psa, mycie okien, prace ogrodowe, masaż w domu i wiele innych. Ceny są wyznaczone przez Opiekunów zgłaszających gotowość do pomocy i zaczynają się już od 5 zł. Po wpisaniu w aplikacji kodu SENIORALIA22 – każda zamówiona usługa – 50% taniej!



**Salon optyczny
Różowe Okulary**
ul. Łągiewnicka 53, 665 605 899
ul. Strażacka 5, 888 470 899
www.optykrozoweokulary.pl

Okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne. Badanie gratis.



**Podologia Mobilna
Martyna Łozowska**
ul. Żeligowskiego 46
794 133 358

Specjalistyczny zabieg podologiczny polegający na opracowaniu paznokci i skóry stóp za pomocą specjalistycznych narzędzi podologicznych, zabieg poprzedzony jest konsultacją podologiczną. Czas trwania zabiegu 1-1,5 h.



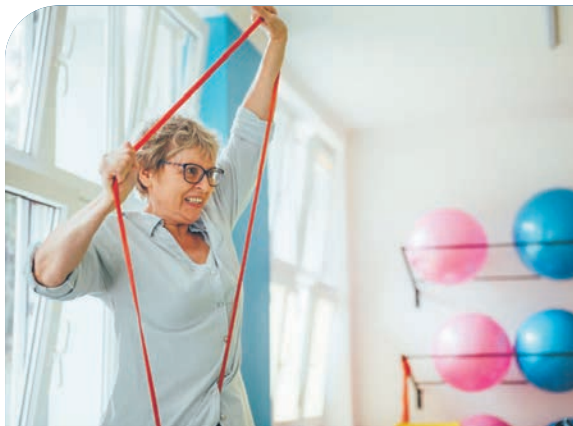
**Teatr Nowy
im. Kazimierza Dejmka w Łodzi**
ul. Zachodnia 93
42 630 20 86
www.nowy.pl

Bilety na spektakle:
Złodziej/ 21 i 22 maja/ godz. 19:00/ Duża Scena ul. Więckowskiego 15
Mayday/ 26, 27, 28 i 29 maja/ godz. 19:00/ Duża Scena ul. Więckowskiego 15
Obietnica poranka/ 26 i 27 maja/ godz. 19:15/ Mała Scena ul. Zachodnia 93
Wszystko o kobietach/ 28 i 29 maja/ godz. 19:15/ Mała Scena ul. Zachodnia 93
My, psy (przedstawienie familijne)/ 1, 2 czerwca/ godz. 09:00 i 12:00/ Duża Scena ul. Więckowskiego 15
My, psy (przedstawienie familijne)/ 3 czerwca/ godz. 10:00/ Duża Scena ul. Więckowskiego 15

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

ZNIŻKI OBOWIĄZUJĄ W DNIACH 21.05 – 03.06.2022

UML.LODZ.PL/SENIORZY



CENTRUM ZDROWEGO
I AKTYWNEGO SENIORA

Cieszkowskiego
Libelta
Rzgowska
Szpitalna

CENTRA ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

Miasto Łódź zaprasza do Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora, które działają przy Miejskich Centrach Medycznych.

W ofercie znajduje się: gimnastyka ogólnousprawniająca, nordic walking, zumba, zajęcia z fizjoterapeutą, ćwiczenia na siłowni zewnętrznej, nauka języków, nauka obsługi komputera i smartfona, rękodzieło, gimnastyka umysłu i wiele innych aktywności.

Z sal Centrów mogą korzystać wszyscy, którzy chcą podzielić się z innymi swoimi pasjami lub umiejętnościami, a także grupy seniorskie i międzypokoleniowe, które nie mają własnej siedziby. W Centrach spotykają się obecnie m.in. entuzjaści gry w brydża i tenisa stołowego.

LOKALIZACJA CENTRÓW ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA:

- Cieszkowskiego 6
- Rzgowska 170
- Libelta 16
- Szpitalna 6

HARMONOGRAM ZAMIESZCZANY JEST NA STRONIE:

www.uml.lodz.pl/seniorzy



ZAPISY NA ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ 25 DNIA KAŻDEGO MIESIĄCA.

WIĘCEJ INFORMACJI:

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, 42 638 47 30

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

VIII ŁÓDZKIE SENIORALIA

21 ТРАВНЯ - 3 ЧЕРВНЯ 2022

ŁÓDZKIE SENIORALIA – CE ДВОТИЖНЕВИЙ ЗАХІД ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВІКОМ 60+ РОКІВ, ЯКИЙ ОРГАНІЗОВУЄ МІСТО ЛОДЗЬ У СПІВПРАЦІ З НЕДЕРЖАВНИМИ УСТАНОВАМИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯМИ. ОСНОВНА МЕТА ПРОЕКТУ – ЗАОХОТИТИ ЛЮДЕЙ ВІКОМ 60+ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, РОЗШИРЕННЯ ЗНАННЯ, А ТАКОЖ ВКАЗАТИ МІСЦЯ, ДЕ ВОНИ МОЖУТЬ РОЗВИНУТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ.

ІНАВГУРАЦІЯ З КОНЦЕРТОМ ЗІРКИ (21.05 2022)

**ВУЛИЦЯ PIOTRKOWSKA НА PASAŻU SCHILLERA,
ГОД. 13:00 – 19:00**

ПРОГРАМА ВКЛЮЧАЄ: ВРУЧЕННЯ КЛЮЧІВ ВІД ВОРІТ МІСТА ПЕНСІОНЕРАМ, ХУДОЖНІ ВИСТУПИ ТА ВИСТАВКОВУ ПЛОЩУ, ДЕ БУДУТЬ ВІДБУВАТИСЯ ФІЗИЧНІ ЗАНЯТТЯ, СЕМІНАРИ, ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПОРАДИ. ІНАВГУРАЦІЮ ЗАВЕРШИТЬ КОНЦЕРТ СТАНІСЛАВИ ЦЕЛІНСЬКОЇ.

ЦИКЛ ПОДІЙ (22.05 - 03.06.2022)

РІЗНІ ПУНКТИ ПО ВСЬОМУ МІСТУ
У ПРОГРАМІ ЦЬОГОРІЧНОГО ЗАХОДУ ПОНАД 400 ПРОПОЗИЦІЙ: ДОСЛІДЖЕННЯ, ПОДОРОЖІ, МАЙСТЕР-КЛАСИ, КОМП'ЮТЕРНІ ТА СПОРТИВНІ КЛАСИ, СПЕКТАКЛІ ТА БАГАТО ІНШИХ РОЗВАГ ПО МІСТУ. БІЛЬШІСТЬ ЗАХОДІВ Є БЕЗКОШТОВНИМИ.

ОФІЦІЙНЕ ЗАКІНЧЕННЯ (03.06.2022)

**ARTUROWEK,
ГОД. 10:00 - 15:00**

У ЦЬОМУ РОЦІ МИ ЗОСЕРЕДЖУЄМОСЯ НА ЗДОРОВ'І. У ДЕНЬ ЗАКІНЧЕННЯ VIII ŁÓDZKICH SENIORALIÓW ВІДБУДЕТЬСЯ ЗАХІД НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ, ПІД ЧАС ЯКОГО ПЕНСІОНЕРИ ЗМОЖУТЬ ВЗЯТИ УЧАСТЬ У МАРШІ NORDIC WALKING (СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ) В ПОЄДНАННІ З ГРОЮ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ ТА СКОРИСТАТИСЯ ПРОФІЛАКТИЧНИМИ ОГЛЯДАМИ.



SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY