

600 LAT ŁODZI
EX NAVICULA NAVIS

Łódzka tytka Seniora

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



Łódzka tytka Seniora

01.10.2023 - WYSTAWA „DRZEWA I KRZEWY W SZTUCE BONSAI”

Godz.: 9:00 - 16:00

Adres: al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia - Park Źródlika I

Organizator: Polska Asocjacja Bonsai, Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Opis: Podczas wystawy prezentowanych będzie kilkanaście drzew formowanych zgodnie ze sztuką Bonsai, pochodzących z kolekcji członków Polskiej Asocjacji Bonsai. Ekspozowane będą m.in. miniaturowe sosny, graby, buki, kalina i jałowiec.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 16 zł (bilet normalny), 8 zł (bilet ulgowy)

01.10.2023 - WYSTAWA „OWOCE, WARZYWA, KWIATY”

Godz.: 9:00 - 17:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa prezentuje kompozycje z różnorodnych darów natury w jesiennej aranżacji. Podczas wystawy prezentowane będą również ciekawe i oryginalne owoce oraz nasiona z kolekcji drzew i krzewów łódzkiego Ogrodu Botanicznego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

01.10 - 08.10.2023 - WYSTAWA FOTOGRAFII PANA PIOTRA BORASY „A JEDNAK CZAS ZATRZYMUJE SIĘ”

Godz.: 9:00 – 16:00 od wtorku do niedzieli

Adres: al. Piłsudskiego 61, Park Źródlika I, Palmiarnia

Organizator: Piotr Borasa, Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Opis: Wystawa prezentować będzie fotografie wykonane techniką amatorską, przez Pana Piotra Borasę, przedstawiające zjawiska astronomiczne widoczne na łódzkim niebie. Wśród nich nie zabraknie zdjęć super księżycy, plejad, planety Wenus, koniunkcji Marsa z księżycem oraz innych niepowtarzalnych obiektów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

01.10.2023 - WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ: FINISAŻ WYSTAWY „USŁYSZ”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Maciej Pauksztello, Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Na Finisażu będzie zaprezentowany film z realizacji projektu „Usłysz”, w którym znajdują się wypowiedzi dotyczące zagadnień takich jak niepełnosprawność, przekraczanie barier, choroby i dostępność do świadczeń zdrowotnych, konieczność kontaktu człowieka z naturą i z drugim człowiekiem, potrzeba kontaktu ze sztuką.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

01.10.2023 - FAMILIJNE W SAMO POŁUDNIE: BAJECZNY BROADWAY - KONCERT Z OKAZJI 100 LAT WYTWÓRNI WALTA DISNEYA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Koncert w wykonaniu Orkiestry Teatru Muzycznego oraz najlepszych polskich aktorów musicalowych. W programie koncertu absolutna klasyka disneyowskich musicali – muzyka i piosenki z Pięknej i Bestii, Aladyna, Małej syrenki, Króla Lwa i Krainy lodu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 45 zł (bilet normalny), 30 zł (bilet ulgowy)

01.10.2023 - DZIELIMY SIĘ ŁODZIĄ - ODKRYWAMY DOMOWE ARCHIWA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spotkania zaprezentujemy cyfrowe zasoby instytucji oraz profesjonalne metody ich digitalizacji i obróbki. Następnie przedstawimy metody, które można zastosować także w warunkach domowych. Uczestnicy dowiedzą się, jak własnoręcznie przetwarzać materiały analogowe (np. slajdy, negatywy czy tradycyjne fotografie)



Łódzka tytka Seniora

do cyfrowej postaci oraz nauczą się wykonywać podstawowy komputerowy retusz zdjęć.

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

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

01.10.2023 - WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ: 600 KROKÓW PO MUZEUM W 600.LECIE POWSTANIA ŁÓDZI – ZWIEDZANIE MUZEUM Z PRZEWODNIKIEM ŚCIEŻKĄ „HOLLYŁÓDZ-POWSTANIE I ROZWÓJ POLSKIEJ FABRYKI SNÓW”.

Godz.: 16:00

Adres: pl. Zwycięstwa 1, zbiórka przy kasie Muzeum

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: Po zakończeniu II wojny światowej Łódź pełniła funkcję nieformalnej kulturalnej stolicy Polski, a wraz z rozwojem licznych wytwórni stała się stolicą polskiego filmu. Czy zasłużyła na przydomek HollyŁódź? Odpowiemy na to pytanie prezentując instytucje, miejsca, dokumenty i wspomnienia ludzi, którzy ją tworzyli. Podczas pełnego anegdot spotkania nastąpi prezentacja oryginalnej statuetki Oscara, rekwizytów z filmu Faraon, kostiumów z Krzyżaków, Podróży Pana Kleksa czy Seksmisji oraz lalek i rysunków z najśłynniejszych polskich filmów animowanych dla dorosłych.

Zapisy: Do udziału w wydarzeniu uprawniają bezpłatne zaproszenia, które będzie można odbierać w kasie Muzeum od dnia 20.09.2023.

Kasa czynna w godz. 9:00 – 16:00 w środy i czwartki oraz 11:00 – 18:00 od piątku do niedzieli

Koszt: Udział bezpłatny

02.10.2023 - W KIESZENI SCENY – OPROWADZANIE PO KULISACH TEATRU

Godz.: 17:00

Adres: ul. Zachodnia 93 (wejście na Małą Scenę)

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka

Opis: Zajrzyj za kulisy Nowego! Przejdź się płataniną wąskich korytarzy, stań na scenie, zobacz co jest pod nią i co dzieje się na samej górze z perspektywy reflektorów; odwiedź charakteryzatornię i malarnię. Zapraszamy na oprowadzania, w trakcie których wejdziemy w miejsca na co dzień niedostępne dla widzów i spojrzymy na tę



Łódzka tytka Seniora

przestrzeń oczyma tych, dla których jest ona codziennym miejscem pracy.

Zapisy: 601 432 520 / bilety@nowy.pl

Koszt: 25 zł

05.10.2023 - WYCIECZKA PO LOTNISKU

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Gen. S. Maczka 35

Organizator: Port Lotniczy Łódź

Opis: Program zwiedzania:

1. Punkt zbiórki – Terminal Pasażerski (stanowisko check in - omówienie zasad odprawy biletowo bagażowej). 2. Przejście przez Biuro Przepustek (wydanie odpowiednich przepustek, sprawdzenie listy uczestników ze stanem faktycznym, przeprowadzenie kontroli bezpieczeństwa). 3. Przejazd lotniskowym autobusem. 4. Wizyta w hangarze szkoły lotniczej Bartolini. 5. Przejazd pod Strażnicę Lotniskowej Straży Pożarnej, zapoznanie się z pracą jednostki. 6. Przejazd autobusem lotniskowym na Terminal Pasażerski - poznanie ogólnych zasad funkcjonowania lotniska.

Zapisy: 42 683 52 55

Koszt: 20 zł/ osoba

05.10, 12.10, 19.10, 26.10.2023 - „POZNAJEMY SIĘ”

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: ul. Pomorska 11, Centrum Aktywności Lokalnej

Organizator: Fundacja W Człowieku Widzieć Brata

Opis: Trening funkcji poznawczy tj. pamięci, uwagi, myślenia dla osób 75+. W miłej i swobodnej atmosferze poćwiczymy sprawność umysłu.

Zapisy: 669 322 406

Koszt: Udział bezpłatny

06.10 - 08.10.2023 - SPEKTAKL – ZŁODZIEJ

Godz.: godz. 19:00 - 06.10, 07.10.2023/ godz. 18:00 - 08.10.2023

Adres: ul. Więckowskiego 15 (Duża Scena)

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka

Opis: Po uroczystej kolacji John i Barbara wraz z przyjaciółmi wracają do luksusowego domu na wsi. Okazuje się, że zostali okradzeni.

Telefon jest głuchy, Barbara przeholowała z alkoholem, a



Łódzka tytka Seniora

niebezpieczeństwo wciąż wisi w powietrzu. Spektakl bawi, iskrząc błyskotliwymi żartami. Brawurowe zwroty akcji prowadzą do zaskakującego finału. Z wartkiej fabuły wyłania się również refleksja: czy nasze sekrety nie wpływają na relacje z innymi?

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: od 35 zł do 50 zł

07.10.2023 - BOTANICZNA PIĄTKA – JESIENNA EDYCJA IMPREZY BIEGOWEJ

Godz.: 8:30 - 13:45

Adres: ul. Krzemieniecka 36/38, Ogród Botaniczny

Organizator: Stowarzyszenie „Biegiem w Las” z siedzibą w Poznaniu, Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Podczas imprezy odbędą się biegi różnych grup wiekowych oraz marsze Nordic Walking na dystansie 5 km po malowniczych zakątkach Ogródu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: Formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej: www.botaniczna5.pl, lub na miejscu w trakcie trwania imprezy

Koszt: 59 zł drogą internetową/ 70 zł w dniu biegu

07.10.2023 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „PAWEŁ KLECKI I MUZYKA ŁODZI”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Głównym założeniem wystawy jest przybliżenie życia oraz twórczości kompozytorskiej i dyrygenckiej Pawła Kleckiego. Jego postać została zestawiona z pokoleniem łódzkich artystów, którzy rozpoczynali swoje kariery w Łodzi, a dziś są postaciami ikonicznymi – Aleksandrem Tansmanem, Julianem Tuwimem oraz nieco starszym, Arturem Rubinsteinem.

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

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

07.10.2023 - „GŁOŚNO JAK DIABLI!” – KONCERT

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3



Łódzka tytka Seniora

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

Opis: Koncert w wykonaniu uczniów Szkoły Muzycznej CASIO.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł – bilety będą dostępne w dniu koncertu u organizatora wydarzenia

10.10.2023 - SPOTKANIE Z DIETETYKIEM „JAKĄ DIETĘ WYBRAĆ PRZY ZABURZENIACH NASTROJU”

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: Spotkanie poszerzy wiedzę uczestników na temat wpływu żywienia na nasze zdrowie i samopoczucie. W trakcie spotkania poznamy przepisy diety śródziemnomorskiej w polskim wydaniu.

Zapisy: 501 369 349

Koszt: Udział bezpłatny

11.10.2023 - SPOTKANIE AUTORSKIE I DYSKUSJA Z ANTONIM KROHEM

Godz.: 18:00

Adres: Plac Wolności 4

Organizator: Centrum Inicjatyw na rzecz Rozwoju REGIO, Fundacja „Na progę”, Biblioteka Wolność

Opis: Czy o przemijaniu i śmierci można mówić bez patosu, a nawet żartobliwie? Antoni Kroh, korzystając ze swej imponującej wiedzy etnograficznej i pasji bibliofilskiej, proponuje takie właśnie spojrzenie w książce „Anioł śmierci z kilku stron”. Opowieść o śmierci z perspektywy kultury wysokiej i tradycyjnej, historie ze spotkań terenowych, góralskie opowieści i anegdoty – to tylko mała część sposobów, po które sięga Antoni Kroh, by zmierzyć się z tematem śmierci i przemijania. Spotkanie z autorem książki będzie okazją do posłuchania części z tych historii oraz otwartej rozmowy o tym, co ostateczne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

12.10.2023 - WARSZTATY OGRODNICZE „JAK URZĄDZIĆ DOMOWĄ DŻUNGLE”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze prowadzone w cyklu „Akademia Ogrodnika”. Uczestnicy warsztatów zwiedzą szklarnie w Ogrodzie Botanicznym i uzyskają wiele informacji na temat egzotycznych roślin pochodzących z cieplejszych rejonów świata. Dowiedzą się, jak prawidłowo przesadzać rośliny doniczkowe, jakie należy zapewnić im warunki i jak się nimi opiekować, aby bujnie rosły w naszych mieszkaniach.

Zapisy: 42 688 44 20 - od 05.10.2023 r. do 11.10.2023 r.

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

13.10.2023 - „FORTUNA KOŁEM SIĘ TOCZY” – OPROWADZANIE Z CYKLU PAŁAC NA PIĄTEK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Historia fortuny Izraela Poznańskiego jest pełna ciekawych zdarzeń. Jego droga do fortuny trwała blisko 20 lat. Stworzył jeden z największych w Europie kompleksów fabryczno-mieszkalnych. Poza tym zastosował nowoczesną technologię produkcji, posiadał własne rynki zbytu i źródła surowców. Drugie pokolenie Poznańskich w wystroju wielkiej sali jadalnej i dekoracjach pałacu utrwaliło jego historię. Zostaną one przedstawione podczas październikowego spotkania.

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

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

13.10.2023 - SPOTKANIE ZE WSPÓŁAUTORKĄ KSIĄŻKI "PAMIĄTKOWE RUPIECIE. BIOGRAFIA WISŁAWY SZYMBORSKIEJ"- JOANNĄ SZCZĘSNĄ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew



Łódzka tytka Seniora

Opis: Wydarzenie zorganizujemy w związku z uchwalonym Rokiem Wisławy Szymborskiej. W maju tego roku ukazało się II uzupełnione wydanie książki.

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

Koszt: Udział bezpłatny

14.10 ORAZ 28.10.2023 - AKTYWNY PORANEK SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi

Opis: Spotkania o charakterze edukacyjno- rozwojowym. W programie m.in. – nordic walking, ćwiczenia na siłowni, joga śmiechu, zajęcia z piłkami, rehabilitacja ruchowa, porady dietetyka, psychologa. Oprócz tego na spotkania zapraszamy ludzi nauki, artystów, pisarzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.10.2023 - SPACER ŚLADAMI KOBIEC NAUKI

Godz.: 11:00

Adres: zbiórka na pasażu Anny Rynkowskiej, al. Kościuszki 81

Organizator: Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Przewodniczki opowiedzą o znanych i mniej znanych, ale ważnych łodziankach, które wniosły wkład w rozwój nauki oraz Łodzi akademickiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.10.2023 - WARSZTATY DENDROLOGICZNE „ŚWIĘTO DRZEWA W BOTANIKU”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wycieczka po Ogródku Botanicznym prowadzona w cyklu „Warsztaty dendrologiczne”. W związku z obchodzonym w październiku Dniem Drzewa uczestnicy warsztatów zdobędą wiedzę na temat niezwykle ważnej roli, jaką odgrywają one w przyrodzie i w naszym codziennym życiu. Zapoznają się z interesującymi gatunkami



Łódzka tytka Seniora

drzew rosnących w Ogrodzie i przyjrzą atrakcyjnym jesiennym kolorom liści.

Zapisy: Nie są wymagane

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

14.10.2023 - WYSTAWA STAŁA „SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ” - KRÓLOWA DYSKU - JADWIGA WAJS

Godz.: 15:00

Adres: al. Politechniki 10, Zatoka Sportu

Organizator: Muzeum Sportu i Turystyki

Opis: Spotkanie poświęcone jednej z najwybitniejszych i najpopularniejszych polskich sporterek lat 30. i 40. XX w. Podczas spotkania zaprezentujemy sportowe osiągnięcia Jadwigi Wajs, powojenne losy oraz jej związki z Łodzią. Pokażemy również pamiątki po sportsmence zgromadzone w Muzeum Sportu i Turystyki.

Zapisy: Nie są wymagane

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

14.10 ORAZ 28.10.2023 - BAWMY SIĘ, POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Potańcówki w Rondzie to nie tylko sprawdzenie swoich umiejętności tanecznych, ale też integracja, dobra zabawa, okazja do poznawania nowych ludzi.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: 25 zł

15.10.2023 - WYCIECZKA „NIEZWYKŁY ŚWIAT OWOCÓW I NASION”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym prowadzona w cyklu „Ogród bez tajemnic”. Podczas wycieczki zostanie zaprezentowana różnorodność owoców, szyszek i nasion roślin z kolekcji Ogródu, w tym również tych najbardziej osobliwych. Przedstawione będą sprytne



Łódzka tytka Seniora

sposoby ich rozprzestrzeniania, np. przy pomocy zwierząt, wiatru czy wody. Uczestnicy dowiedzą się również o znaczeniu nasion i owoców w przyrodzie i gospodarce człowieka.

Zapisy: Nie są wymagane

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

15.10, 19.11 ORAZ 17.12.2023 - MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji.

Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

16.10, 17.10, 23.10, 24.10.2023 - WARSZTATY DLA SENIORÓW Z OBSŁUGI KOMPUTERA, INTERNETU I SMARTFONA

Godz.: Grupa I - 16.10 (blok 1), 24.10 (blok 2), godz. 14:00 - 18:00/
Grupa II 17.10 (blok 1)/ 23.10 (blok 2), godz. 14:00 - 18:00

Adres: ul. Narutowicza 57/2, siedziba Fundacji SeniorApp

Organizator: Fundacja Miesz(k)aj Lokalnie i Utila sp. z o.o.

Opis: Na warsztatach podzielonych na dwa bloki tematyczne dowiecie się, jak korzystać z poczty elektronicznej, mediów społecznościowych czy Internetowego Konta Pacjenta, opanujecie robienie zakupów i wykonywanie przelewów online, a także zdobędziecie przydatne informacje na temat Karty Łodzianina.

Zapisy: 533 836 747

Koszt: Udział bezpłatny

16.10.2023 - WARSZTATY BIŻUTERII UPCYKLINGOWEJ

Godz.: 17:30 – 19:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: W ramach warsztatów, zgodnie z nurtem Zero Waste, uczestnicy odkryją ukryte piękno oraz zastosowanie niepotrzebnych



Łódzka tytka Seniora

kabli, przekształcając je w nowoczesną biżuterię. W czasie trwania warsztatów uczestnicy wykonają dla siebie lub w prezencie upcyklingowe kolczyki i brelok.

Zapisy: 501 369 349

Koszt: Udział bezpłatny

16.10 - 22.10.2023 - 33. FESTIWAL MEDIÓW CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU

Godz.: Informacja o programie na stronie

www.czlowiekwzagrozeniu.pl oraz pod nr. 451 159 143, 42 203 24 50

Adres: pl. Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: Festiwal Mediów Człowiek w Zagrożeniu to coroczne wydarzenie kulturalno-społeczne wypełnione filmami dokumentalnymi, reportażami telewizyjnymi i audio oraz spotkaniami z twórcami filmowymi, reportażystami, dziennikarzami, specjalistami z różnych dziedzin – wspólnie z gośćmi staramy się diagnozować zagrożenia stojące przed współczesnym człowiekiem, rozmawiać o nich, inspirować do szukania antidotum. Filmy i reportaże prezentowane na Festiwalu traktują o integracji i konfliktach, także o złożoności problemów wynikających ze współistnienia. Poprzez treść i formę prowokują do dyskusji i refleksji, walczą ze stereotypami, z zero-jedynkową oceną, pobudzają do otwarcia się na drugiego człowieka.

Zapisy: 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl

Koszt: 59 zł - karnety dla seniorów na cały festiwal po okazaniu legitymacji emeryta – rencisty (w tym bilet na oprowadzanie po wystawie stałej z przewodnikiem podczas Festiwalu + powitalna kawa)/ bilety pojedyncze ulgowe dla seniorów (po okazaniu legitymacji emeryta – rencisty) - do godz. 16:00 - 10 zł; po godz. 16:00 - 15 zł/ darmowy wstęp dla słuchaczy Uniwersytetu III Wieku.

17.10.2023 - EDUKACJA CYFROWA DLA SENIORÓW - PODSTAWOWE APLIKACJE I FUNKCJONALNOŚCI W TELEFONIE

Godz.: 15:00 – 16:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury - wyspa Kultury



Łódzka tytka Seniora

Opis: Zajęcia skierowane dla seniorów pragnących rozwinąć wiedzę dotyczącą obsługi smartfona oraz komputera. Podczas zajęć uczestnicy nauczą się korzystania z aplikacji takich jak poczta, mapy, bankowość, internetowe konto pacjenta, profil zaufany, asystent głosowy oraz wiele innych. Dowiedzą się jak robić zdjęcia i filmy, jak edytować, udostępniać czy przysyłać na inne urządzenia. Zaczerpną wiedzę odnośnie bezpieczeństwa w sieci. Poznają funkcjonalność swoich urządzeń i uzyskają swobodę w ich obsłudze.

Zapisy: 501 369 349 / msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/ (zakładka zajęcia)

Koszt: 25 zł pojedyncze wejście/ 200 zł cykl 10 spotkań (zajęcia do czerwca 2024) / 15 zł indywidualne konsultacje (do 45 min)

18.10.2023 - "NIEKTÓRZY LUBIĄ POEZJĘ" - CYKL SPOTKAŃ SKIEROWANY DO OSÓB CENIĄCYCH TEN GATUNEK LITERACKI

Godz.: 13:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

Opis: Uczestnicy proszeni są o przyniesienie 2 ulubionych utworów poety i odczytanie ich, mile widziane jest uzasadnienie wyboru. Tym razem porozmawiamy o twórczości Haliny Poświatowskiej.

Najczęściej kolejne spotkania są poświęcone poezji innego autora.

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

Koszt: Udział bezpłatny

18.10.2023 - WARSZTATY DOT. ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW I WYCIECZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:00 – 14:30

Adres: ul. Zamiejska 1, Sortownia Odpadów Komunalnych

Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.

Opis: Tematem spotkania będzie właściwa segregacji odpadów komunalnych i rola surowców wtórnych. Wyjaśnimy, co dzieje się z odpadami, które trafiają do śmieciarki, podpowiemy co zrobić z odpadami problematycznymi jak elektroodpady, czy gruz, a także jak świadomie korzystać z plastiku. Podczas krótkiej wycieczki po terenie,



Łódzka tytka Seniora

będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 744 / edukacja@mpolodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

18.10.2023 - WYKŁAD - TADEUSZ KOŚCIUSZKO. OBYWATEL ŚWIATA

Godz.: 13:30

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi - Oddział Gdańska

Opis: W dniu 15 października przypada rocznica śmierci wybitnego Polaka - Tadeusza Kościuszki, więc to on stanie się bohaterem naszego spotkania. Podczas wykładu prelegent zaprezentuje zarys biografii bohatera oraz wybrane ciekawostki z jego życia. Wykład zostanie uzupełniony krótkim filmem o Insurekcji Kościuszkowskiej.

Zapisy: 42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl, od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00.

Koszt: 10 zł od osoby (z Kartą Łodzianina i Legitymacją Emeryta – 5 zł od osoby).

18.10.2023 - PODWIECZOREK Z... WARSZTATY FILOZOFICZNE "DŻUNGLA CZY POLIS? DYLEMATY WSPÓŁCZESNEJ FILOZOFII MIASTA"

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Interdyscyplinarne warsztaty, których zaletą i myślą przewodnią jest obcowanie z filozofami. Uczestnicy będą poznawać ich sposób życia, przyzwyczajenia, głębię myśli, ale i czysto ludzkie słabości. Warsztaty mają na celu wniknięcie w świat starożytnego świata filozofii – i odniesienie jej do czasów nam współczesnych. Podczas każdego zajęcia spotkamy się z innym filozofem..

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

19.10.2023 - GDY ŚMIERĆ MIESZKAŁA W SĄSIEDZTWIE – MUZEUM DLA DOROSŁYCH



Łódzka tytka Seniora

Godz.: 18:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: W czasie spotkania będziecie mieli okazję posłuchać, jak wyglądały tradycyjne obrzędy pogrzebowe w Polsce i szerzej - na Słowiańszczyźnie, jakie funkcje spełniały dla bliskich osoby zmarłej i dla całej wspólnoty oraz jak dawne czynności obrzędowe wpisują się we współczesne modele żałoby. Wspólnie zastanowimy się także nad tym, czy i w jaki sposób wybrane elementy zaczerpnięte z tradycji funeralnej mogą współcześnie wspierać nas w doświadczeniu śmierci i straty kogoś bliskiego.

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

Koszt: 5 zł

19.10.2023 - ZWIEDZANIE KOMPOSTOWNI MIEJSKIEJ

Godz.: 10:00

Adres: ul. Sanitariuszek 70/72

Organizator: Zarząd Gospodarowania Odpadami

Opis: Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej przyjmującej odpady zielone od mieszkańców Miasta oraz podmiotów gospodarczych, zapoznanie się z procesem technologicznym produkcji kompostu i jego zastosowaniem przy uprawie roślin.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.10.2023 - SPACER SZLAKIEM ŁÓDZKICH BOHATERÓW ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

Godz.: 13:00

Adres: Skrzyżowanie Jaracza-Kilińskiego (Targ Jaracza)

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Spacer tematyczny poświęcony łódzkim bohaterom okresu odzyskania przez Polskę niepodległości. Na trasie uczestnicy poznają historie takich osób jak Leopold Skulski, czy Maurycy Poznański, a także ciekawostki związane z niektórymi miejscami i wydarzeniami z 1918 r. Każdy z uczestników będzie mógł również spróbować rozwiązać specjalnie przygotowane zagadki i łamigłówki dotyczące historii Łodzi.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł (50% zniżki z Kartą Łodzianina, Kartą Dużej Rodziny, legitymacją szkolną)

19.10 - 22.10.2023 - SPEKTAKL – SEKS DLA OPORNYCH

Godz.: 19:00 - 19, 20, 21.10.2023 / 18:00 – 22.10.2023

Adres: ul. Więckowskiego 15 (Duża Scena)

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejмка

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: od 35 zł do 50 zł

20.10.2023 – DYŻUR TELEFONICZNY ZUS - WALORYZACJA ŚWIADCZEŃ

Godz.: 12:00 - 14:00

Adres: Eksperti ZUS będą dostępni tylko w ww. przedziale godzinowym pod numerem telefonu 42 638 24 00

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Dyżur telefoniczny – Seniorzy dowiedzą się jaki jest nowy wskaźnik waloryzacji; które świadczenia podlegają waloryzacji oraz kiedy otrzymają wyższe świadczenia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.10.2023 - SPOTKANIE Z AUTORAMI I REDAKTORAMI KSIĄŻKI "PAWEŁ KLECKI – PORTRET ARTYSTY Z HISTORIĄ W TLE"

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Przypadająca w 2023 roku pięćdziesiąta rocznica śmierci Pawła Kleckiego (1900-1973), wybitnego dyrygenta o światowej sławie i interesującego kompozytora sprowokowała do zainteresowania tą postacią badaczy działających w kręgu Katedry Teorii Muzyki Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, do



Łódzka tytu Senjora

których dołączyli teoretycy, muzykolodzy, historycy i dyrygenci z innych ośrodków akademickich krajowych i zagranicznych. Powstała monografia przybliża dramatyczne i skomplikowane losy Pawła Kleckiego, jakie były wynikiem jego żydowskiego pochodzenia oraz historycznych zawirowań.

Zapisy: Nie są wymagane

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

21.10.2023 - "ŁÓDZKIE ZAWODY" - TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ "NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ"

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spotkania opowiemy o zawodach wykonywanych przez łodzian, ale nie tylko tych włókienniczych. Poza branżami związanymi z produkcją tkanin w Łodzi rozwijał się handel, rzemiosło, rękodzielnictwo czy różnego rodzaju działalność usługowa.

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

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

21.10.2023 - WYCIECZKA: WSCHÓD ŚRÓDMIEŚCIA

Godz.: 12:00

Adres: Park Staszica pod pomnikiem Staszica

Organizator: Maria od Detalu

Opis: Łódź ma jedną z największych stref wielkomiejskich wśród polskich miast. Co to w praktyce oznacza? Że ciekawą architekturę i opowieści znajdziecie nie tylko w ścisłym centrum. Zapraszamy na premierowy spacer przybliżający atrakcje położone w okolicach Parku Staszica – na pierwszym miejscu będą oczywiście detale, ale nie zabraknie również rzeźb i różnych miejskich ciekawostek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.10.2023 - WĘDRÓWKI ARCHEOLOGICZNE - OBRZĄDKI POGRZEBOWE W PRADZIEJACH

Godz.: 13:00

Adres: Plac Wolności 14



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi
Opis: Zapraszamy na naszą wystawę archeologiczną gdzie omówiony zostanie temat dotyczący zmian w obrządku pogrzebowym w Środkowej Europie, od epoki kamienia po późne średniowiecze.
Zapisy: 665 655 606 / edukacja@maie.lodz.pl
Koszt: 9 zł/ 7,2 zł dla posiadaczy Karty Seniora Województwa Łódzkiego

21.10 ORAZ 22.10.2023 - SPEKTAKL TEATRALNY „TATA”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Punktem wyjścia spektaklu są poetyckie opowiadania Toona Tellegena, jak i osobiste wspomnienia realizatorów spektaklu o ich ojcach. „Tata” to też zapis fantazji o ojcu idealnym i doskonała okazja do konfrontacji z mitami i stereotypami na temat ojcostwa.

Zapisy: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513 /

biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: 35 zł z hasłem „Tytka”

21.10.2023 - „ŻYCIE POZA SŁOWAMI” – WIECZÓR AUTORSKI ROMANA KARWACKIEGO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: „Jak zrozumieć znaczenie słowa w wierszu”, czyli proza życia kontra liryka. Próba odnalezienia codziennego życia w tomikach poezji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.10.2023 - KRAKOWSKI SALON POEZJI W ŁODZI - “WIELCY POECI, KTÓRZY NIE DOSTALI NOBLA”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Krakowski Salon Poezji to cenione wydarzenie kulturalne, które



Łódzka tytka Seniora

ponad 20 lat temu zainicjowała Anna Dymna. Podczas Salonów w wybraną niedzielę każdego miesiąca, uznani i debiutujący aktorzy czytają wiersze znanych i wybitnych poetów. Wydarzeniom towarzyszy muzyka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

22.10.2023 - „ULEPIONE Z GLINY I SŁOŃCA- HECHAS DE BARRO Y SOL” - PROMOCJA ANTOLOGII POEZJI POLSKO - PERUWIAŃSKIEJ

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Spotkanie Związku Literatów Polskich oddziału w Łodzi z zaproszonymi gośćmi, występ zespołu Monola CAFE.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2023 - ŁÓDŹ W FILMIE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Spotkania mające na celu promowanie produkcji filmowych, których akcja dzieje się w Łodzi oraz filmów dokumentalnych opowiadających o życiu łodzian. Projekt łączy pokazy filmowe z towarzyszącymi im spotkaniami z filmoznawcami, literaturoznawcami i innymi przedstawicielami świata kultury i nauki.

Zapisy: k.krauze@centrumdialogu.com

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2023 - SPEKTAKL „POZORY”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Prapremiera komedii o dalszych przygodach kultowej pomocy domowej Nadii! Tym razem Nadia rozpoczyna współpracę z nowym pracodawcą - uznanym producentem filmowym, który razem z żoną



Łódzka tytka Seniora

mieszka w luksusowym domu w Żabiczkach pod Łodzią. Szybko okazuje się, że głównym zadaniem Nadii nie jest porządkowanie domu, a raczej życia osobistego, które jest wyjątkowo skomplikowane

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

Koszt: Bilety dla seniorów, za okazaniem legitymacji emeryta - 20 zł

25.10.2023 - KLUB SENIORA CAFFE RONDO: WARSZTATY ENKAUSTYCZNE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Na spotkaniu pokażemy Państwu niecodzienną technikę malowania żelazkiem. Za pomocą tego urządzenia możemy wykonać niezwykle prace malarskie. Nie trzeba posiadać specjalnych umiejętności plastycznych, żeby stworzyć swój pejzaż. Wystarczy kilka pociągnięć żelazkiem.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: 10 zł

25.10.2023 - SPOTKANIE AUTORSKIE I DYSKUSJA Z MIRĄ MARCINÓW

Godz.: 18:00

Adres: Plac Wolności 4

Organizator: Centrum Inicjatyw na rzecz Rozwoju REGIO, Fundacja „Na progę”, Biblioteka Wolność

Opis: „Bezmatek” to opowieść o stracie, pożegnaniu, bliskości. O relacji matki i córki, która nie kończy się wraz ze śmiercią. O tym, jak możemy mówić o odchodzeniu, dzielić się naszymi emocjami i wspomnieniami bez tabu, które narzuca nam kultura współczesna. Zapraszamy serdecznie na rozmowę z autorką.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.10.2023 - KONFERENCJA "POMYŚLNE STARZENIE - CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA POLSKICH SENIORÓW?"

Godz.: 9:30

Adres: ul. Moniuszki 5, Mediateka MEMO



Łódzka tytka Seniora

Organizator: SeniorApp

Opis: Premiera tegorocznej edycji Raportu "Oceny potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce", która odbędzie się podczas Konferencji "Pomyślne starzenie - co możemy zrobić dla polskich Seniorów?".

Zapisy: 727 207 020 lub seniorapp.pl/zapisy

Koszt: Udział bezpłatny

26.10.2023 - OTWARTA GRUPA WSPARCIA I WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Godz.: 16:30 – 18:30

Adres: ul. Pomorska 11, Centrum Aktywności Lokalnej

Organizator: Fundacja Miesz(k)aj Lokalnie i Utila sp. z o.o.

Opis: Grupa Wsparcia dla opiekunów to spotkania dla osób, które mają podobne doświadczenia w opiece nad osobami z chorobą Alzheimerera. Wspólnie ze specjalistami z Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego uczestnicy będą mieli możliwość rozmowy na temat organizacji dnia codziennego czy emocji, jakie towarzyszą chorobie członka rodziny. Równolegle prowadzone będą Warsztaty Terapii Zajęciowej dla osób chorych na Alzheimerera. Pod opieką specjalistów z Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego uczestnicy będą mogli wziąć udział w specjalnie przygotowanych ćwiczeniach pamięciowych, warsztatach rehabilitacyjnych oraz treningach umiejętności społecznych.

Zapisy: 533 836 747

Koszt: Udział bezpłatny

26.10 - 29.10.2023 - SPEKTAKL – WSZYSTKO O KOBIECIACH

Godz.: godz. 19:15 - 26.10, 27.10, 28.10.2023/ godz. 17:15 - 29.10.2023

Adres: ul. Zachodnia 93 (Mała Scena)

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka

Opis: Komedia należy do nurtu tych dobrze skrojonych, z napięciem godnym thrillera, dowcipnym dialogiem i postaciami bliskimi współczesności. Historia o piętnastu kobietach w różnym wieku to swoiste studium kobiecej natury, opisane męskim okiem i ręką. Najistotniejszym elementem sztuki chorwackiego dramaturga są emocje przekazywane w prosty, ale interesujący sposób.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: od 40 zł do 50 zł

27.10.2023 - SPOTKANIE "O ŚMIERCI PRZY KOLACJI"

Godz.: 15:30 - 19:30

Adres: ul. Pomorska 11

Organizator: Centrum Inicjatyw na rzecz Rozwoju REGIO, Fundacja „Na progu”, Centrum Aktywności Lokalnej

Opis: Spotkanie, w czasie którego wspólnie gotujemy i jemy, robiąc w rozmowach miejsce dla naszych zmarłych bliskich. Mówimy o tym, jacy byli; dlaczego brakuje nam ich przy stole; o tym, czego nie zdążyliśmy im powiedzieć. Karmimy ciało jedzeniem, a ducha – wspomnieniami o najbliższych i empatyczną obecnością innych osób. Nad całością spotkania subtelnie czuwają prowadzące, opiekując się rozmową i dbając o osoby, które biorą w niej udział.

Zapisy: 516 827 053

Koszt: Udział bezpłatny

27.10.2023 - URODZINY RONDA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Zapraszamy do odwiedzania naszych pomieszczeń i do Rondorajdu – będzie trzeba pokonać trochę schodów, ale w tym czasie, w poszczególnych pomieszczeniach, zobaczysz, czym zajmujemy się na co dzień. A na koniec naszej wycieczki po zakamarkach domu kultury, zapraszamy na pokaz naszych zespołów.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

27.10.2023 - KONCERT KAMERALNY "PER IL BASSO" Z CYKLU „BAROKOWE MIRAŻE”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: To już druga edycja Barokowych Miraży, czyli cyklu koncertów organizowanych w pałacowych wnętrzach Muzeum Miasta Łodzi, mających na celu kultywowanie tradycji muzyki barokowej i wspieranie



Łódzka tytka Seniora

lokalnych artystów. Łodzianie będą mieli okazję usłyszeć utwory muzyki dawnej w wykonaniu Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble we wnętrzach Sali Lustrzanej Pałacu Rodziny Poznańskich.

Zapisy: Nie są wymagane

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

27.10 ORAZ 28.10.2023 - SPEKTAKL – HAMLET WE WSI GŁUCHA DOLNA

Godz.: 19:00

Adres: ul. Więckowskiego 15 (Duża Scena)

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka

Opis: Spektakl w reżyserii Roberta Talarczyka przenosi akcję jugosłowiańskiej tragikomedii Ivo Brešana do czasów współczesnych. Do miejsca nieokreślonego, które wydaje się jednak dziwnie znajome. Sztuka staje się tym samym próbą znalezienia odpowiedzi na pytania o ponadczasowe mechanizmy władzy, tak doskonale opisane przez Szekspira, które w XXI wieku w całkiem poważny sposób prowadzą do absurdu, a potem już tylko go eskalują...

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: od 35 zł do 50 zł

28.10.2023 - WYKŁAD KS. MIROSŁAWA TOSZA W RAMACH FESTIWALU DETALFEST

Godz.: 12:00

Adres: ul. Skłodowskiej-Curie 11, Galeria Wozownia 11

Organizator: Maria od Detalu & Uniwersytet Łódzki

Opis: Historia niemal 30 letniej działalności Stowarzyszenia Betlejem w Jaworznie, w której osoby bezdomne i ubogie starają się odnaleźć w życiu poprzez życie duchowe, pracę terapeutyczną, życie dla innych i twórczość. Zainspirowani realizacjami Hundertwassera, który twierdził, że „linia prosta jest bezbożna i niemoralna” tworzą miejsce pełne zieleni, koloru i krzywych linii, odwiedzane przez wielu gości i mieszkańców miasta. Prowadzą mini zoo. W swoich pracowniach ceramiki i ikon wykonują rękodzieło, ze sprzedaży którego starają się utrzymywać. Chętnie angażują się w pomoc innym. W 2016 roku, zainspirowani filmem „Prosta historia”, wyruszyli w 40-to dniową podróż małymi traktorkami do Lisieux we Francji, a swoją odyseję nazwali „Drogą Pojednania”. Podróż swoim patronatem objął David



Łódzka tytka Seniora

Lynch – reżyser „Prostej historii”, a filmowcy z Camerimage towarzyszyli pielgrzymom, kręcąc materiał do filmu dokumentalnego, który ma się ukazać w przyszłym roku. Podczas swojego wystąpienia ks. Mirosław opowie o wspomnianych inicjatywach i o filozofii ich życia zawartej w powstałym 10 lat temu „Manifeście Resztek”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.10.2023 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „NIEDENTHAL” Z UDZIAŁEM CHRISA NIEDENTHALA (Z TŁUMACZEM PJM)

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wystawa wybitnego fotografa Chrisa Niedenthala, podsumowująca 50 lat jego działalności jako fotoreportera. Ekspozycja prezentuje ponad 200 zdjęć z archiwum autora. Zapraszamy na specjalne oprowadzanie, w którym weźmie udział Chris Niedenthal. Fotoreporter opowie o kulisach powstawania zdjęć, podzieli się historiami z lat swojej pracy i zdradzi tajemnice dobrego fotografowania.

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

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

28.10.2023 - “WSŁUCHANE W SZELEST LIŚCI” - AUTORSKI KONCERT ZESPOŁU TANDA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

Opis: Zespół "Tanda" powstał w 2019 r. Założycielką zespołu jest Zofia Walczak, autorka tekstów, muzyki i aranżacji. Członkinie zespołu to dojrzałe Panie pełne pasji, zaangażowania i radości życia.

Repertuar: tanga, milongi, tanga-walce. Skład zespołu: Zofia Walczak - śpiew i gitara, Elżbieta Kurczyńska-Sołowiej - skrzypce, Wanda Zubrzycka – mandolina.

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

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

28.10.2023 - „W NASZYCH SERCACH GRA MUZYKA” - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Wieczorek taneczny w jesiennym klimacie dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

28.10.2023 - KONCERT Z CYKLU MUZYKA ŁODZI - „POLSKA MUZYKA FORTEPIANOWA NA CZTERY RĘCE”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja im. Stanisława Liszewskiego

Opis: Koncert w ramach obchodów urodzin Muzeum Miasta Łodzi, w programie polska muzyka na fortepian na 4 ręce (Z. Noskowski, J. Zarębski, K. Mikuli, A. Tansman), wykonawcy: Bacewicz Piano Duo w składzie Hanna Holeksa, Anna Liszewska.

Zapisy: Nie są wymagane

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

02.11, 07.11.2023 - „POZNAJEMY SIĘ”

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: ul. Pomorska 11, Centrum Aktywności Lokalnej

Organizator: Fundacja W Człowieku Widzieć Brata

Opis: Trening funkcji poznawczy tj. pamięci, uwagi, myślenia dla osób 75+. W miłej i swobodnej atmosferze poćwiczymy sprawność umysłu.

Zapisy: 669 322 406

Koszt: Udział bezpłatny

05.11.2023 - CMENTARZ DOŁY Z ŁÓDZKIM SZLAKIEM KOBIET

Godz.: 11:00

Adres: ul. Smutna (zbiórka przed bramą na część komunalną cmentarza)

Organizator: Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Przewodniczki opowiedzą o związanych z Łodzią kobietach,



Łódzka tytka Seniora

które spoczęły na nekropolii na Dołach. Bohaterkami spaceru będą m.in. działaczka komunistyczna Włada Bytomska, aktorka Jadwiga Andrzejewska, architektka i projektantka osiedla Retkinia Krystyna Krygier, lekarka Jadwiga Szustrowa.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.11.2023 - EDUKACJA CYFROWA DLA SENIORÓW - MULTIMEDIA W TELEFONIE, BEZPIECZEŃSTWO W SIECI, APLIKACJE CHRONIĄCE DANE

Godz.: 15:00 – 16:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury - wyspa Kultury

Opis: Zajęcia skierowane dla seniorów pragnących rozwinąć wiedzę dotyczącą obsługi smartfona oraz komputera. Podczas zajęć uczestnicy nauczą się korzystania z aplikacji takich jak poczta, mapy, bankowość, internetowe konto pacjenta, profil zaufany, asystent głosowy oraz wiele innych. Dowiedzą się jak robić zdjęcia i filmy, jak edytować, udostępniać czy przysyłać na inne urządzenia. Zaczerpną wiedzę odnośnie bezpieczeństwa w sieci. Poznają funkcjonalność swoich urządzeń i uzyskają swobodę w ich obsłudze.

Zapisy: 501 369 349 / msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/ (zakładka zajęcia)

Koszt: 25 zł pojedyncze wejście/ 200 zł cykl 10 spotkań (zajęcia do czerwca 2024) / 15 zł indywidualne konsultacje (do 45 min)

08.11.2023 - „PIEŚNI LEGIONISTÓW” – KONCERT CHÓRU „CANTO”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Koncert Chóru „CANTO” z okazji Święta Niepodległości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.11.2023 - WYCIECZKA: ULICA JARACZA

Godz.: 12:00



Łódzka tytka Seniora

Adres: Pomnik Fabrykantów przy Magdzie

Organizator: Maria od Detalu

Opis: Niekwestionowaną królową łódzkich ulic jest bez wątpienia Piotrkowska. Czy oznacza to, że jej przecznice są mniej wartościowe? Bynajmniej! Zapraszamy na detalową wycieczkę po arcyciekawej ulicy Jaracza. Nasza uwaga skupi się głównie na zdobieniach architektonicznych, ale nie tylko!

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.11.2023 - NIE TYLKO BOHATEROWIE - SPOTKANIE NA WYSTAWACH ORAZ SPACER PO STARYM CMENTARZU

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spotkania połączonego ze spacerem po Starym Cmentarzu przy ul. Ogrodowej zostaną zaprezentowane sylwetki ważnych dla naszego miasta działaczy społecznych, twórców Łodzi wielkoprzemysłowej oraz bohaterów niepodległej Polski.

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

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

15.11.2023 - WARSZTATY DOT. ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW I WYCIEZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:00 – 14:30

Adres: ul. Zamiejska 1, Sortownia Odpadów Komunalnych

Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.

Opis: Tematem spotkania będzie właściwa segregacja odpadów komunalnych i rola surowców wtórnych. Wyjaśnimy, co dzieje się z odpadami, które trafiają do śmieciarki, podpowiemy co zrobić z odpadami problematycznymi, jak elektroodpady czy gruz, a także jak świadomie korzystać z plastiku. 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



Łódzka tytuła Seniora

15.11.2023 - PODWIECZOREK Z... WARSZTATY FILOZOFICZNE "Z MIŁOŚCI DO ŻYCIA. NIEŚMIERTELNOŚĆ - TOPOS WIECZNIE ŻYWY"

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Interdyscyplinarne warsztaty, których zaletą i myślą przewodnią jest obcowanie z filozofami. Uczestnicy będą poznawać ich sposób życia, przyzwyczajenia, głębię myśli, ale i czysto ludzkie słabości. Warsztaty mają na celu wniknięcie w świat starożytnego świata filozofii – i odniesienie jej do czasów nam współczesnych. Podczas każdego zajęcia spotkamy się z innym filozofem.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

15.11 - 24.11.2023 - VII FESTIWAL KRYMINAŁU

Godz.: Więcej informacji pod nr. 42 687 02 07 wew. 21 / 501 939 033

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

Opis: VII Festiwal Kryminału

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

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2023 - OD POWSTANIA STYCZNIOWEGO DO CZASÓW WSPÓŁCZESNYCH - MODA PATRIOTYCZNA

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Prelekcja poświęcona zjawisku kulturowemu współcześnie znanemu pod pojęciem mody patriotycznej. W czasie spotkania zastanowimy się nad tym co uznawane było za pierwszy strój narodowy, jak samo pojęcie "naród" zmieniało się wraz z biegiem czasu i wydarzeń historycznych. Przyjrzymy się kontekstom biżuterii patriotycznej i ewolucji zarówno jej jak i stroju jako wyrazu polskości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł (50% zniżki z Kartą Łodzianina, Kartą Dużej Rodziny, legitymacją szkolną)



Łódzka tytka Seniora

16.11.2023 - WAMPIRY W ŚREDNIOWIECZNEJ POLSCE - MUZEUM DLA DOROSŁYCH

Godz.: 18:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Archeolodzy badający średniowieczne cmentarzyska szkieletowe, natrafiają niekiedy na zagadkowe pochówki odbiegające swym wyglądem od powszechnie obowiązującego rytuału. Anormalne pozy zmarłych, brak niektórych części ciała (np. głowy) czy też przebicie klatki piersiowej ostrym przedmiotem są niemymi świadectwami praktyk mających ochronić pozostałą przy życiu społeczność przed szkodliwą działalnością „wampirów”. Interesujące nas pochówki „wampirów” datowane są na okres wczesnego średniowiecza (X-XIII w.), w którym to czasie zjawisko wampiryzmu przybiera najbardziej wyraziste formy. Możemy wtedy zaobserwować konfrontację i przenikanie się pogańskich praktyk antywampirycznych z nowo przyjętymi ideami chrześcijaństwa. Analizując zjawisko wampiryzmu, wyłania się nam obraz młodego państwa polskiego, które jeszcze długo po chrystianizacji zachowywało swój pogański charakter. Zabiegi przeciwko „wampirom” stosowano bowiem aż w głąb XX wieku.

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

Koszt: 5 zł

17.11.2023 - SPEKTAKL KOMEDIOWY – TEATR PIOSENKI IMPROWIZOWANEJ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Wieczór pełen zaskakujących scen, niewybrednych żartów, ale przede wszystkim pełen pięknych, improwizowanych piosenek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

18.11.2023 - AKTYWNY PORANEK SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi

Opis: Spotkania o charakterze edukacyjno- rozwojowym. W programie m.in. – nordic walking, ćwiczenia na siłowni, joga śmiechu, zajęcia z piłkami, rehabilitacja ruchowa, porady dietetyka, psychologa. Oprócz tego na spotkania zapraszamy ludzi nauki, artystów, pisarzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2023 - WĘDRÓWKI ARCHEOLOGICZNE - STRÓJ PRZEZ WIEKI

Godz.: 13:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Ubrania to jedne z najbardziej osobistych przedmiotów jakie posiadamy. Zapraszamy na oprowadzanie poświęcone zmianom w modzie od epoki kamienia do średniowiecza.

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

Koszt: 9 zł/ 7,2 zł dla posiadaczy Karty Seniora Województwa Łódzkiego

18.11.2023 - GALERIA PIOSENKI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Zapraszamy na wieczór pełen niespodzianek. Repertuar ujawnimy dopiero tego wieczoru! Zapewniamy jednak, że zadbamy o nastrój, dobrą atmosferę i wspaniałe dźwięki.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2023 - DZIELIMY SIĘ ŁODZIĄ - OPOWIEŚCI Z PANTEONU WIELKICH ŁODZIAN

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: 600-letnia przeszłość Łodzi to nie tylko bogata architektura oraz przemysłowy pejzaż miasta, ale przede wszystkim historia jego



Łódzka tytka Seniora

mieszkańców. Podczas spotkania na wystawach stałych Pałacu Rodziny Poznańskich opowiemy o najważniejszych wydarzeniach z dziejów miasta słowami i wspomnieniami wybitnych łódzian.

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

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

19.11.2023 - ŻYWA BIBLIOTEKA

Godz.: 11:00 - 19:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Inicjatywa edukacyjna o charakterze antydyskryminacyjnym, stanowiąca przestrzeń dialogu społecznego, w której poprzez rozmowę z osobą – tzw. Żywą Książką, każdy może podważyć stereotypy i krytycznie przyjrzeć się temu, co myśli o innych. W Żywej Bibliotece można porozmawiać zarówno z Muzułmaninem, Katolikiem, Księdzem, Zakonnica, Osobą niesłyszącą, Trzeźwym alkoholikiem, Osobą w kryzysie bezdomności, Osobą chorą na schizofrenię, Policjantem, Weganką, jak i Gejem, Lesbijką czy Osobą transpłciową.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2023 - KONCERT KAMERALNY "BAROKOWE MIRAŻE – LES DÉLICIES DE LA SOLITUDE"

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: To już druga edycja Barokowych Miraży, czyli cyklu koncertów organizowanych w pałacowych wnętrzach Muzeum Miasta Łodzi, mających na celu kultywowanie tradycji muzyki barokowej i wspieranie lokalnych artystów. Łódzianie będą mieli okazję usłyszeć utwory muzyki dawnej w wykonaniu Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble we wnętrzach Sali Lustrzanej Pałacu Rodziny Poznańskich. W skład Altberg Ensemble wchodzi profesjonalni muzycy grający na instrumentach historycznych lub ich wiernych kopiach, którzy specjalizują się w historycznym wykonawstwie muzyki baroku.

Zapisy: Nie są wymagane

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



Łódzka tytka Seniora

21.11.2023 – SPOTKANIE PT. ŁÓDŹ W FILMIE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Spotkania mające na celu promowanie produkcji filmowych, których akcja dzieje się w Łodzi oraz filmów dokumentalnych opowiadających o życiu łodzian. Projekt łączy pokazy filmowe z towarzyszącymi im spotkaniami z filmoznawcami, literaturoznawcami i innymi przedstawicielami świata kultury i nauki.

Zapisy: k.krauze@centrumdialogu.com

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2023 - WARSZTAT WYTWARZANIA BIŻUTERII UPCYKLINGOWEJ

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: W ramach warsztatów, zgodnie z nurtem Zero Waste, uczestnicy odkryją ukryte piękno oraz zastosowanie niepotrzebnych kabli, przekształcając je w nowoczesną biżuterię. W czasie trwania warsztatów uczestnicy wykonają dla siebie lub w prezencie upcyklingowy wisiołek i bransoletę.

Zapisy: 501 369 349

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2023 - KARAOKE PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH

Godz.: 13:30

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi - Oddział Gdańska

Opis: Zapraszamy na wspólne śpiewanie pieśni, które na przestrzeni lat, w różnych momentach naszej historii, dodawały otuchy, niosły nadzieję, podnosiły morale, czy zwyczajnie dawały radość i wytchnienie.

Zapisy: 42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl, od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 16:00

Koszt: 10 zł od osoby (z Kartą Łodzianina i Legitymacją Emeryta – 5 zł od osoby).



Łódzka tytka Seniora

23.11 ORAZ 30.11.2023 - OTWARTA GRUPA WSPARCIA I WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Godz.: 16:30 – 18:30

Adres: ul. Pomorska 11, Centrum Aktywności Lokalnej

Organizator: Fundacja Miesz(k)aj Lokalnie i Utila sp. z o.o.

Opis: Grupa Wsparcia dla opiekunów to spotkania dla osób, które mają podobne doświadczenia w opiece nad osobami z chorobą Alzheimera. Wspólnie ze specjalistami z Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego uczestnicy będą mieli możliwość rozmowy na temat organizacji dnia codziennego czy emocji, jakie towarzyszą chorobie członka rodziny. Równolegle prowadzone będą Warsztaty Terapii Zajęciowej dla osób chorych na Alzheimera. Pod opieką specjalistów z Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego uczestnicy będą mogli wziąć udział w specjalnie przygotowanych ćwiczeniach pamięciowych, warsztatach rehabilitacyjnych oraz treningach umiejętności społecznych.

Zapisy: 533 836 747

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2023 - SENIORZE POZNAJ SWOJE PRAWA I BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM

Godz.: 16:00 – 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 104, Duża sala obrad, Urząd Miasta Łodzi

Organizator: Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Łodzi, Fundacja LexCultura

Opis: Fundacja LexCultura prowadzi różnego rodzaju działania edukacyjne, w szczególności dotyczące kwestii związanych z ochroną praw Konsumentów. W trakcie tego spotkania poruszone będą kwestie dotyczące praw Konsumentów, z naciskiem na kwestie związane z zagrożeniami z jakimi mogą spotkać się seniorzy w sieci.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2023 - „JESIENNE PRZEMIJANIE” – OPROWADZANIE Z CYKLU PAŁAC NA PIĄTEK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Miesiąc listopad często budzi w nas refleksje o przemijaniu. Zwiedzając urokliwe wnętrza pałacu tym razem przypomnimy wielopokoleniową historię rodziny Poznańskich. Portrety członków rodziny utrwalone w obrazach i na fotografiach oraz drzewo genealogiczne. To ciekawa opowieść o różnych kolejach losów tej rodziny.

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

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

24.11 - 26.11.2023 - KONCERT PRZEBOJÓW MUZYKI FILMOWEJ

Godz.: 18:30 - 24, 25.11.2023 / 17:00 - 26.11.2023

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Koncert z muzyką z największych polskich i światowych przebojów filmowych, m.in. „Stawki większej niż życie”, „Vabanku”, „Batmana”, „Grease” i „Footloose”, w aranżacjach i pod batutą Daniela Nosewicza, laureata Fryderyka 2022.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: strefa I - 100 zł, strefa II - 80 zł, strefa III - 60 zł bilet normalny / strefa I - 80 zł, strefa II - 60 zł, strefa III - 40 zł bilet ulgowy

25.11.2023 – „MNIEJSZOŚCI RELIGIJNE W ŁÓDZI” - TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie będzie okazją do zaprezentowania działalności i wpływu jakie miały na życie społeczne, kulturalne i duchowe łódzian mniejszości religijne funkcjonujące w mieście przed wybuchem II wojny światowej. Opowiemy m.in. o ich miejscach modlitw, zwyczajach i obyczajach religijnych, celebrowanych świętach i miejscu jakie zajmowali w wielowyznaniowej Łodzi przed 1939 r.

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

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



Łódzka tytułka Seniora

25.11.2023 - HISTORIE MALOWANE TLENKIEM KOBALTU – O HOLENDERSKICH FLIZACH W REZYDENCJACH I WILLACH SOPOTU – WYKŁAD BEATY GRUDZIECKIEJ W RAMACH FESTIWALU DETALFEST

Godz.: 12:00

Adres: ul. Skłodowskiej-Curie 11, Galeria Wozownia 11

Organizator: Maria od Detalu & Uniwersytet Łódzki

Opis: Prelekcja będzie złożona z dwóch części. Pierwsza z nich pozwoli na lepsze poznanie fliz holenderskich, czyli tego jakie były ich funkcje, jak powstawały i co tradycyjnie na nich przedstawiano. Poznamy związki płytek z odległymi kulturami i krajami, historię mód, którym ulegały, a także miejsca w Polsce, gdzie można zobaczyć je do dziś. Druga część wykładu zostanie poświęcona flizom występującym w rezydencjach Sopotu. Oprócz samych realizacji poznamy historie budynków, w których się znalazły, a także stojących za nimi twórców i inwestorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.11.2023 - WARSZTATY DENDROLOGICZNE „ROZPOZNAWANIE DRZEW W STANIE BEZLIŚTYM”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wycieczka po Ogródzie Botanicznym prowadzona w cyklu „Warsztaty dendrologiczne” – tym bardziej atrakcyjna, że w listopadzie Ogród jest normalnie zamknięty dla zwiedzających. W trakcie warsztatów uczestnicy dowiedzą się, jak odróżnić od siebie drzewa zimą, kiedy opadły już liście. Przyjrzą się dokładnie korze, pędom i pączkom, aby przekonać się, że nie tylko po liściach można rozpoznać gatunek drzewa.

Zapisy: Nie są wymagane

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

25.11.2023 - WYSTAWA STAŁA “SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ” - EUGENIUSZ NOWAK - NESTOR POLSKIEGO BOKSU

Godz.: 15:00

Adres: al. Politechniki 10, Zatoka Sportu



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Muzeum Sportu i Turystyki

Opis: Spotkanie poświęcone jednej z najważniejszych postaci polskiego boksu. Eugeniusz Nowak, postać częściowo dziś zapomniana, był jednym z pierwszych polskich olimpijczyków, którzy reprezentowali Polskę na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 1924 r. i położył podwaliny pod przyszłe sukcesy polskiego pięściarstwa w naszym kraju. Jego życiorys posłużyłby za temat dla wielu filmów.

Zapisy: Nie są wymagane

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

25.11.2023 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „NIEDENTHAL” Z UDZIAŁEM CHRISA NIEDENTHALA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wystawa wybitnego fotografa Chrisa Niedenthala, podsumowująca 50 lat jego działalności jako fotoreportera. Ekspozycja prezentuje ponad 200 zdjęć z archiwum autora. Zapraszamy na specjalne oprowadzanie, w którym weźmie udział Chris Niedenthal. Fotoreporter opowie o kulisach powstawania zdjęć, podzieli się historiami z lat swojej pracy i zdradzi tajemnice dobrego fotografowania.

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

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

25.11.2023 - BAWMY SIĘ - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Potańcówki w Rondzie to nie tylko sprawdzenie swoich umiejętności tanecznych, ale też integracja, dobra zabawa, okazja do poznawania nowych ludzi.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: 25 zł

25.11.2023 - „SZALALALALA ZABAWA TRWA” – ANDRZEJKOWA POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00 – 20:00



Łódzka tytka Seniora

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Wieczorek taneczny dla seniorów wraz z andrzejkowymi wróżbami.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

25.11 ORAZ 26.11.2023 - SPEKTAKL TEATRALNY „WŁÓKNIARKI”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Spektakl – koncert, ze specjalnie napisaną do niego rockową muzyką, graną na żywo, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włókniaerek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego. Nisko opłacanych, wykorzystywanych seksualnie, przedwcześnie postarzałych, a jednocześnie kobiet bohaterek. Historie łódzkich włókniaerek stały się siłą napędową zmian. Ich praca spowodowała przewrót, wymuszając wprowadzanie nowych przepisów i wywołując rewolucję obyczajową.

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

Koszt: 40 zł z hasłem „Tytka”

26.11.2023 - 20-LECIE I WYSTĘP CHÓRU ŻYDOWSKIEGO CLIL

Godz.: 18:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Chór Żydowski CLIL jest amatorskim chórem, który tworzą osoby o różnym wyznaniu i pochodzeniu. Celem Chóru, obok kultywowania żydowskich tradycji muzycznych, jest krzewienie tolerancji i idei dialogu kultur. Repertuar chóru obejmuje piosenki w językach: hebrajskim, aramejskim, jidisz oraz ladino. Słowo clil z hebrajskiego oznacza dźwięk, brzmienie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

26.11.2023 - KRAKOWSKI SALON POEZJI W ŁODZI - "POEZJA ANNY ŚWIRSZCZYŃSKIEJ"

Godz.: 12:00

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Podczas Salonów w wybraną niedzielę każdego miesiąca, uznani i debiutujący aktorzy czytają wiersze znanych i wybitnych poetów. Wydarzeniom towarzyszy muzyka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

26.11.2023 - KONCERT Z CYKLU MUZYKA ŁODZI - „PAMIĘCI ŁODZIAN”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja im. Stanisława Liszewskiego

Opis: Koncert upamiętniający łodzian w nawiązaniu do zakończenia 29. kwesty na Starym Cmentarzu –W programie duety kameralne Tadeusza Paciorkiewicza, wykonawcy: Anna Banaś – wiolonczela, Sławomira Wilga – skrzypce, Dorota Cegielska – fagot, Michał Kluska – fortepian.

Zapisy: Nie są wymagane

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

01.12 - 03.12.2023 - VII FESTIWAL ARTYSTYCZNY RUCHU SENIORÓW PIERNIKALIA

Godz.: Więcej informacji pod nr. 42 687 02 07 wew. 21 / 501 939 033

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

Opis: VII Festiwal Artystyczny Ruchu Seniorów PIERNIKALIA 2023.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21 / 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

02.12.2023 - „BASIA... POPATRZ CO DLA CIEBIE MAM” – MUZYCZNE DEDYKACJE – POTĄNCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00



Łódzka tytka Seniora

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Wieczorek taneczny dla Seniorów oraz muzyczne dedykacje z okazji Barbórki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

02.12.2023 - DZIELIMY SIĘ ŁODZIĄ - ODKRYWAMY RODZINNE WSPOMNIENIA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Rodzinne pamiątki - czy i w jaki sposób można je utrwalać, dlaczego warto dzielić się nimi z innymi oraz gdzie można znaleźć archiwa historii mówionej dowiedzą się uczestnicy muzealnego spotkania połączonego z prezentacją najciekawszych pamiątek rodzinnych ze zbiorów Muzeum Miasta Łodzi.

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

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

05.12.2023 - SPOTKANIE Z DIETETYKIEM - ZDROWE, LŹEJSZE ODPOWIEDNIKI DAŃ BOŻONARODZENIOWYCH

Godz.: 17.00 -18.30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: Uczestnicy w trakcie spotkania poznają tajniki przyrządzania potraw świątecznych w zdrowszej, mniej kalorycznej wersji. Podczas zajęć przygotowujemy też zdrową, słodką przekąskę.

Zapisy: 501 369 349

Koszt: Udział bezpłatny

08.12 - 17.12.2023 - WYSTAWA „ROŚLINY W TRADYCJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA”

Godz.: 9:00 - 17:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Wystawa prezentująca rośliny w kontekście tradycji Świąt Bożego Narodzenia w zimowej aranżacji stworzonej z różnych gatunków roślin. Ekspozycja będzie wzbogacona stroikami i innymi ozdobami wykonanymi z materiałów naturalnych i roślin, które mogą stanowić źródło inspiracji do własnoręcznego stworzenia kompozycji upiększających otoczenie w ten niezwykle czas.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.12 - 10.12.2023 - MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY STOPTRIK

Godz.: 15:00

Adres: Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa Telewizyjna i Teatralna w Łodzi, ul. Targowa 61/63 oraz Muzeum Kinematografii w Łodzi przy pl. Zwycięstwa 1

Organizator: Stowarzyszenie FilmETER

Opis: Międzynarodowy Festiwal Filmowy StopTrik to prawdziwe święto animacji. Wydarzenie wyróżnia się promowaniem filmów animowanych wykonanych klasycznymi technikami (rysunek, malarstwo, lalka itp.). Tutaj nie zobaczysz obrazów wygenerowanych komputerowo! Osoby uczestniczące w festiwalu przez trzy dni będą miały okazję zapoznać się ze światową twórczością w zakresie animacji, a co najważniejsze: wcielić się w rolę jurora, bowiem to publiczność bierze udział w specjalnym głosowaniu na najlepszy film festiwalu. Dla zainteresowanych poza pokazami konkursowymi przygotowano programy dodatkowe oraz TrikShow, czyli spotkania z autorkami i autorami pokazywanych filmów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.12.2023 - MUZYCZNE POPOŁUDNIE - RECITAL BASI SNARSKIEJ

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Koncert w wykonaniu uczniów Szkoły Muzycznej CASIO.

Zapisy: Nie są wymagane.



Łódzka tytka Seniora

Koszt: 10 zł – bilety będą dostępne w dniu koncertu u organizatora wydarzenia

11.12.2023 – CHANUKA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Chanuka, czyli Święto Świeł. Rabin Dawid Szychowski zapali kolejną świeczkę na chanukiji i opowie o tym, czym jest blask świeł chanukowych dziś.

Zapisy: zapisy@centrumdialogu.com

Koszt: Udział bezpłatny

12.12.2023 - OZDOBY ŚWIĄTECZNE – WARSZTAT RĘKODZIELNICZY

Godz.: 16:30 – 18:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: Warsztaty rozwijają kreatywne myślenie, zdolności manualne, pozwalają budować relacje społeczne. Samodzielnie wykonane prace mogą stanowić wyjątkowy element dekoracyjny.

Zapisy: 501 369 349

Koszt: Udział bezpłatny

13.12.2023 - ŚWIĄTECZNE OBYCZAJE - PRELEKCJA + WARSZTATY

Godz.: 13:30

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi - Oddział Gdańska

Opis: Spotkanie podzielone zostanie na dwie części. W pierwszej części prelekcyjnej wysłuchamy opowieści o tradycjach świątecznych, dowiemy się np. skąd w Polsce wzięła się choinka. W drugiej części plastycznej samodzielnie spróbujemy wytworzyć własną ozdobę choinkową.

Zapisy: 42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl, od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00.



Łódzka tytka Seniora

Koszt: 10 zł od osoby (z Kartą Łodzianina i Legitymacją Emeryta – 5 zł od osoby)

13.12.2023 - PODWIECZOREK Z... WARSZTATY FILOZOFICZNE "Z MIŁOŚCI DO ŻYCIA. NIEŚMIERTELNOŚĆ - TOPOS WIECZNIE ŻYWY"

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CAiR Rondo

Opis: Interdyscyplinarne warsztaty, których zaletą i myślą przewodnią jest obcowanie z filozofami. Uczestnicy będą poznawać ich sposób życia, przyzwyczajenia, głębię myśli, ale i czysto ludzkie słabości. Warsztaty mają na celu wniknięcie w świat starożytnego świata filozofii – i odniesienie jej do czasów nam współczesnych. Podczas każdego zajęcia spotkamy się z innym filozofem.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2023 - ŚWIĘTA INNE NIŻ WSZYSTKIE... - BOŻE NARODZENIE NA WOJENNYCH FRONTACH, W OBOZACH, NA TUŁACZYM SZLAKU

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147, Oddział Martyrologii Radogoszcz

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Prelekcja popularnonaukowa przybliżająca historię Polaków, którzy Święta Bożego Narodzenia zmuszeni byli obchodzić we frontowych okopach, obozach jenieckich, za drutami więzień, na robotach i na zesłaniu. Pozwoli słuchaczom przekonać się, że magia Świąt nie leży w prezentach i bogatych tradycjach, ale w nadziei, wierze i miłości, jakie niesie ze sobą ten niezwykle czas.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł (50% zniżki z Kartą Łodzianina, Kartą Dużej Rodziny, legitymacją szkolną)

14.12.2023 - CENZUROWANA KOLEĘDA NA BAŁUTACH - MUZEUM DLA DOROSŁYCH

Godz.: 18:00



Łódzka tytka Seniora

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Spotkanie z łódzką kolędą. Będziemy chcieli powrócić do tradycji łódzkiego kolędowania „robotniczego”. Dowiemy się o dawnych zwyczajach świątecznych w łódzkich domach robotniczych, przekonamy się czemu łódzkie kolędy były dedykowane osobom dorosłym. Czy Hauzeracy kolędowali? I czy w tym okresie łódzkie podwórko było rozśpiewane? Dlaczego twórczość śpiewaka ulicznego Walentego Kotarskiego była konfiskowana i cenzurowana? Proponujemy również coś unikatowego – po prawie stu latach zaśpiewamy wybrane łódzkie kolędy robotnicze.

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

Koszt: 5 zł

16.12.2023 - AKTYWNY PORANEK SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi

Opis: Spotkania o charakterze edukacyjno- rozwojowym. W programie m.in. – nordic walking, ćwiczenia na siłowni, joga śmiechu, zajęcia z piłkami, rehabilitacja ruchowa, porady dietetyka, psychologa. Oprócz tego na spotkania zapraszamy ludzi nauki, artystów, pisarzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.12.2023 - WYCIECZKA: GREMBACH I OKOLICE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3, Dom Kultury Ariadna

Organizator: Maria od Detalu

Opis: Podczas wycieczki zanurzymy się w wyjątkowej atmosferze Grembachu – osiedla pozostającego poza głównymi szlakami turystycznymi, a pełnego pięknych i ciekawych historii oraz... architektonicznych zaskoczeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

16.12.2023 - WĘDRÓWKI ARCHEOLOGICZNE - RZEMIOSŁO PRZEZ WIEKI

Godz.: 13:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Biżuteria, naczynia, narzędzia i broń, te grupy przedmiotów stanowią dla archeologa istną kopalnię wiedzy.. Serdecznie zapraszamy na oprowadzanie po wystawie stałej poświęcone zagadnieniu rzemiosła i jego ewolucji przez wieki.

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

Koszt: 9 zł/ 7,2 zł dla posiadaczy Karty Seniora Województwa Łódzkiego

16.12.2023 - „GWIAZDA NAD TOBĄ” – KONCERT ŚWIĄTECZNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Koncert Świąteczny w wykonaniu uczestników zajęć wokalnych, muzycznych, teatralnych, na którym zostaną zaprezentowane najpiękniejsze kolędy i pastorałki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.12.2023 - KRAKOWSKI SALON POEZJI W ŁODZI - “POEZJA K.I. GAŁCZYŃSKIEGO I J. TUWIMA”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Podczas Salonów w wybraną niedzielę każdego miesiąca, uznani i debiutujący aktorzy czytają wiersze znanych i wybitnych poetów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

17.12.2023 - SPEKTAKL TEATRALNY „FRANKENSTEIN”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Victor Frankenstein, żądny sławy i pieniędzy uczony, tworzy dzieło swojego życia, powołując na świat człowieka "idealnego". Nie wszystko idzie jednak zgodnie z planem. Zamiast człowieka powstaje monstrum, a zamiast ideału - rozczarowanie. Sfrustrowany naukowiec odtrąca swoje stworzenie i rzuca je w obcy, wrogi świat, gdzie każde spotkanie przynosi tylko cierpienie. Wszyscy bowiem widzą w nim jedynie potwora. W końcu coś w nim pęka i naprawdę się nim staje. Rodzi się gniew, żądza zniszczenia. Tylko kto tu tak naprawdę jest potworem?

Zapisy: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513 /

biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl.

Koszt: 35 zł z hasłem „Tytka”

17.12.2023 - KONCERT Z CYKLU MUZYKA ŁODZI – „MUZYKA KWIATÓW POLSKICH”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja im. Stanisława Liszewskiego

Opis: Koncert w nawiązaniu do projektu wystawienniczego "Klecki-Tansman-Tuwim" i 70 rocznicy śmierci Juliana Tuwima. W programie piosenki do słów Juliana Tuwima w aranżacji Witolda Janiaka.

Zapisy: Nie są wymagane

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

19.12.2023 - EDUKACJA CYFROWA DLA SENIORÓW - BANKOWOŚĆ MOBILNA, METODY PŁATNOŚCI TELEFONEM, BLIK, NFC, WIRTUALNY PORTAL

Godz.: 15:00 – 16:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury - wyspa Kultury

Opis: Zajęcia skierowane dla seniorów pragnących rozwinąć wiedzę dotyczącą obsługi smartfona oraz komputera. Podczas zajęć uczestnicy nauczą się korzystania z aplikacji takich jak poczta, mapy, bankowość, internetowe konto pacjenta, profil zaufany, asystent głosowy oraz wiele innych. Dowiedzą się jak robić zdjęcia i filmy, jak edytować, udostępniać czy przysyłać na inne urządzenia. Zaczerną



Łódzka tytka Seniora

wiedzę odnośnie bezpieczeństwa w sieci . Poznają funkcjonalność swoich urządzeń i uzyskają swobodę w ich obsłudze.

Zapisy: 501 369 349 / msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/ (zakładka zajęcia)

Koszt: 25 zł pojedyncze wejście/ 200 zł cykl 10 spotkań (zajęcia do czerwca 2024) / 15 zł indywidualne konsultacje (do 45 min)

29.12.2023 - „PAŁACOWO I ŚWIĄTECZNIE” – OPROWADZANIE Z CYKLU PAŁAC NA PIĄTEK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Grudniowe spotkanie i zwiedzanie reprezentacyjnych salonów oraz rodzinnych apartamentów będzie okazją do opowieści o tradycjach i obyczajach świątecznych. Rodzinie Poznańskich bliższe były żydowskie święta, jednak pamiętano o swoich pracownikach, którzy przeżywali Boże Narodzenie w wolnym czasie od pracy i w kręgu rodziny oraz przyjaciół.

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

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

30.12.2023 - „GRUDNIOWE ŚWIĘTA W ŁÓDZKICH DOMACH” - TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spaceru opowiemy o zwyczajach i obyczajach związanych z grudniowymi świętami obchodzonymi przez mieszkańców dawnej Łodzi. Przyjrzymy się m.in. temu w jaki sposób Żydzi celebrowali Chanukę, jakie przygotowania poprzedzały Święta Bożego Narodzenia u katolików i skąd w polskich domach wzięła się choinka. Tematem spotkania będą także zwyczaje związane z Adwentem, Sylwestrem i Nowym Rokiem.

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

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



Łódzka tytka Seniora

WYDARZENIA CYKLICZNE

KLUB BRYDŻOWY - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:00 - 19:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkania miłośników gry w brydża.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Tradycyjna Gimnastyka Słowiańska to holistyczna forma pracy z ciałem, która pozwala na bliski kontakt ze swoją fizycznością.

Składa się z 27 ćwiczeń rozciągająco-oddechowych, wykonywanych z kobiecym wdziękiem i szacunkiem dla własnego ciała oraz jego ograniczeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 120 zł / miesiąc

SPACERY ZE SMARTPHONEM - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (02.10.2023 - 20.12.2023)

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych.

Zapisy: 791 180 240 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (02.10.2023 - 20.12.2023)

Godz.: 18:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe



Łódzka tytka Seniora

technologie, 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 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING - PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, SOBOTY

Godz.: 10:00 – 11:00 oraz 17:30 – 18:30 w poniedziałki i środy/ 10:00 – 11:00 w soboty

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: Regularna aktywność fizyczna pozwala zredukować ciśnienie krwi, poprawić sprawność układu krążenia, obniżyć poziom cholesterolu oraz poziomu cukru we krwi.

Zapisy: 501 369 349 /msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/ (zakładka zajęcia)

Koszt: 80 zł/mc spotkania 2 x w tygodniu (poniedziałek, środa), 50 zł/mc spotkania 1 x w tygodniu; 20 zł pojedyncze zajęcia oraz soboty

LEKCJE JOGI I RELAKSACJI DLA SENIORÓW – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI (02.10 - 23.10.2023)

Godz.: 10:00 - 11:00 - MSK Rondo / 12:00-13:00 - Biblioteka Ferment

Adres: MSK Rondo, ul. Limanowskiego 166/ Biblioteka Ferment, ul. Wróblewskiego 67

Organizator: Grupa Inicjatywna Stan Pełni

Opis: Cykl bezpłatnych lekcji jogi i relaksacji dla seniorów. Nauczymy się jak delikatnie rozruszać nasze ciało i uspokoić umysł. Lekcje będą dostosowane zarówno do potrzeb osób, które nigdy nie ćwiczyły jogi, jak i tych, którzy już mieli okazję się z nią spotkać.

Zapisy: MSK Rondo - 42 651 67 47/ Biblioteka Ferment - 571 553 035

KINO DLA SENIORA Z KINEM PRZYTULNYM – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI (PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ 2023)

Godz.: 11:00 i 17:00 - poniedziałki / 11:00 - czwartki



Łódzka tytka Seniora

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa

Opis: Filmowe seanse dla seniorów. Wśród naszych propozycji m.in.: filmy turystyczne, podróżnicze, przyrodnicze, biograficzne, historyczne, o seniorach, na poprawę nastroju, z gwiazdami światowego kina oraz pokazy muzyczne (oper, balety, operetki i musicale).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet w cenie 10 zł do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

OTWARTE SPOTKANIA LIGI KOBIET - DRUGI PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkania aktywnych kobiet – propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZESPÓŁ TANECZNY CHEERLEADKI 60+ - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: 12:30 - poniedziałki/ 11:00 - czwartki

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

Opis: Dynamiczne i energetyczne zajęcia taneczne dla pań w wieku 60+.

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

Koszt: 25 zł/ na sezon

AQUA AEOROBIK - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: 18:00 i 19:00

Adres: ul. Rzgowska 281/289 (wejście od ulicy Paradnej, budynek "B" - pediatryczny)

Organizator: Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki – Klinika Rehabilitacji

Opis: Ćwiczenia w wodzie wzmacniają organizm, zmniejszając



Łódzka tytka Seniora

obciążenie mięśni i stawów. Pomagają zachować sprawność i dobrą kondycję. Nie musisz umieć pływać, aby do nas dołączyć.

Zapisy: 660 304 907

Koszt: 40 zł / 45 min.

WYSTAWA FOTOGRAFII – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU (DO 31.10.2023)

Godz.: 8:00 - 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Wystawa retrospekcji konkursu fotograficznego „Lato, lato... zostań dłużej”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

OFERTA MINIKARNET – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 09:00 - 14:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Oferta umożliwia korzystanie ze Strefy Basenowej i wszystkich jej atrakcji. W ramach karnetu przysługuje jedno wejście dziennie. Wejście może trwać max. 2 godziny. Ważność karnetu wynosi 31 dni od daty zakupu. Karnet jest imienny, tj. do skorzystania niezbędne jest okazanie dokumentu tożsamości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 120 zł / miesiąc - sprzedaż karnetu obowiązuje od 1 września do 29 grudnia

CENTRA INFORMACYJNO-DORADCZE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (CIDON) – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 – 14:00

Adres: ul. Kilińskiego 169

Organizator: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Oddział w Łodzi

Opis: Kompleksowe usługi informacyjne i doradcze dla osób z niepełnosprawnością oraz ich otoczenia



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

PROGRAM AKTYWNY SENIOR NA FALI - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 09:00 - 15:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Program, w ramach którego osoby w wieku 60+ mogą nabyć tańsze bilety do Strefy Basenowej lub Strefy Saun oraz otrzymać 20 minut dodatkowego czasu na przebranie się.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 osoba 18 zł/ godz., 2 osoby 17 zł/ godz., 3 osoby 16 zł/ godz., 10 osób 14 zł/ godz. Aquapark zastrzega sobie możliwość zmiany cen po publikacji niniejszej oferty. W sprawie uzyskania informacji na temat aktualnych cen prosimy o kontakt pod numerem: 42 683 44 82 lub 42 683 44 83

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 11:00 – 18:00 – umawianie spotkań

Adres: al. Kościuszki 48/7B

Organizator: Liga Kobiet Polskich Oddział Wojewódzki w Łodzi

Opis: Potrzebujesz pomocy prawnika, psychologa, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, np. 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. Przeprowadzamy także bezpłatne obdukcje. 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

PROJEKT HALOFON ORAZ TELEFON ŻYCZLIWOŚCI - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 12:00 - 15:00



Łódzka tytka Seniora

Adres: Porady telefoniczne pod numerami - 42 638 50 32, 739 903 452, 739 903 453.

Organizator: Subwenio, Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis: Projekt zakłada prowadzenie wsparcia telefonicznego pod nazwą „HALOFON oraz Telefon Życzliwości” przez zawiązaną na terenie Miasta Łodzi grupę wolontariuszy - seniorów, którzy posiadają doświadczenie w udzielaniu wsparcia telefonicznego. Oferta skierowana jest do osób które m.in.: są w kryzysie i potrzebują wsparcia emocjonalnego, chcą skorzystać z anonimowej życzliwej rozmowy z uwagi na samotność czy problemy życiowe, potrzebują wsparcia psychologicznego lub szukają innej pomocy specjalistycznej, szukają informacji, gdzie szukać pomocy w trudnej sytuacji życiowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB SENIORA – WTORKI (PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ 2023)

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa

Opis: Integracyjne spotkania dla seniorów o różnej tematyce w ramach których odbywają się: ćwiczenia na pamięć i umysł, ćwiczenia ruchowe i taneczne, wykłady z zakresu kultury i sztuki, ćwiczenia manualne, prezentacje artystyczne różnorodnych twórców.

Zapisy: W sekretariacie Klubu lub na stronie internetowej www.msk.lodz.pl

Koszt: Opłata wpisowa 30 zł

CERAMIKA DLA SENIORA - WTORKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

Opis: Zapraszamy na zajęcia ceramiczne dla seniorów do pracowni przy ul. Krzemienieckiej 2a.

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

Koszt: 15 zł



Łódzka tytka Seniora

ZAJĘCIA „NIE TAKI SMARTPHON STRASZNY” – WTORKI (03.10 – 19.12.2023)

Godz.: 13:00 - 15:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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

Opis: Nauka obsługi smartphona dla seniorów od podstaw.

Zapisy: 42 651 47 67

Koszt: Udział bezpłatny

TURNIEJE BRYDŻOWE DLA SENIORÓW – WTORKI

Godz.: 15:30 – 19:30

Adres: ul. Podhalańska 1, Dom Kultury „Romus”

Organizator: Łódzki Klub Brydżowy 60+

Opis: Serdecznie zapraszamy na turnieje brydżowe dla seniorów.

Zapisy: 507 799 315

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW - WTORKI (PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ 2023)

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa

Opis: Zajęcia ruchowe usprawniające ciało, z użyciem różnorodnych pomocy dydaktycznych. W trakcie zajęć realizowane są m.in.: diagnostyka poziomu grupy i zapoznanie z oczekiwaniami, stopniowe poprawianie kondycji ogólnej, wzmacnianie poszczególnych grup mięśni, nauka prawidłowych postaw ciała, rozciąganie przykurczonych partii mięśni, ćwiczenia zwiększające zakres ruchu stawów, poprawianie koordynacji ruchowej, gry i zabawy integracyjne, wykonywanie ćwiczeń oddechowych, praktyka technik relaksacyjnych.

Zapisy: 42 641 82 81/ w sekretariacie Klubu

Koszt: 80 zł/ miesiąc

TANIE WTORKI DLA SENIORA I SENIORKI - WTORKI

Godz.: w godzinach otwarcia Orientarium Zoo Łódź

Adres: ul. Konstytucyjna 8/10

Organizator: Orientarium Zoo Łódź



Łódzka tytka Seniora

Opis: Spacer wśród zieleni, zapierające dech w piersiach widoki, niesamowite zwierzęta... To wszystko zobaczą seniorzy, którzy pojawiają się w Łódzkim zoo. W budynku Orientarium mieszkają zwierzęta, które są związane z klimatem Azji południowo-wschodniej - słonie indyjskie, makaki wanderu, wyderki orientalne, ale też największy krokodyl gawialowy w Europie czyli Kraken i jego partnerka, Penelopa. Na terenie ogrodu zewnętrznego można podziwiać lwy, tygrysy, żyrafy czy mniejsze zwierzęta jak lwiatki złote, leniwcę, psy leśne, ariranie i wiele wiele innych. Na terenie Orientarium mamy kilkadziesiąt wygodnych ławek, a w budynku znajdują się komfortowe windy. Każdy, kto poczuje się zmęczony i zechce odpocząć na pewno znajdzie dla siebie miejsce siedzące przed wybiegami zwierząt lub w strefie gastronomicznej. Przypominamy o Karcie Łodzianina, która również upoważnia do zniżki na bilet wstępu do Orientarium Zoo Łódź, wszystkich jej aktywnych posiadaczy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 55 zł, bilety w ramach promocji dla seniorów są dostępne wyłącznie we wtorki w kasach zoo.

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW – ZDROWY KRĘGOSŁUP – WTORKI I CZWARTKI

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

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia przyczyniają się do usprawnienia organizmu, wzmacniają mięśnie i ogólną kondycję fizyczną uczestników.

Zapisy: 501 369 349 / msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/ (zakładka zajęcia)

Koszt: 80 zł/ mc, 50 zł – 4 wejścia w mc, 30 zł – pojedyncze zajęcia.

PROGRAM AQUASENIOR NA FALI - OD WTORKU DO PIĄTKU

Godz.: 09:00 i 10:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Gimnastyka w wodzie dla osób w wieku 60+ z elementami aqua aerobiku, ćwiczeń na zdrowy kręgosłup oraz rozciągania. Celem zajęć jest poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej, kondycji stawów



Łódzka tytka Seniora

oraz mięśni przy jednoczesnym odciążeniu kręgosłupa. Czas trwania zajęć to 100 minut, w tym: 40 minut zajęć z instruktorem, 40 minut czasu wolnego, 20 minut na przebranie się. Nie jest wymagana umiejętność pływania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Pakiet 2 zajęć - 35 zł/ pakiet 8 zajęć - 125 zł/ pakiet 16 zajęć - 230 zł. Aquapark zastrzega sobie możliwość zmiany cen po publikacji niniejszej oferty. W sprawie uzyskania informacji na temat aktualnych cen prosimy o kontakt pod numerem: 42 683 44 82 lub 42 683 44 83

"TWÓJ RUCH Z TYTKĄ" - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 10:00 - 10:55 - wtorki / 16:30 - 17:25 - czwartki

Adres: al. Kościuszki 116 (Szkoła Tańca TONdance)

Organizator: Stowarzyszenie Osób z NTM "UroConti" Oddział w Łodzi

Opis: Kompleksowe ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie dna miednicy w przypadku nietrzymania moczu, niestabilności narządów rodnych i bólów w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Zapisy: 662 000 762 / biuro@tondance.pl

Koszt: 22 zł / jedno wejście na zajęcia

TANIEC DLA SENIORÓW - WTORKI I PIĄTKI

Godz.: 9:00 - 13:30

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

Opis: Zajęcia ruchowo-taneczne, w ramach których uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cza – cza, walc, rumba, tango, disco, rock&roll.

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

Koszt: 35 zł / miesiąc

SPOŁECZNY KLUB SENIORA - ŚRODY

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Limanowskiego 190, Koło Miłośników Żabieńca, wejście z ulicy

Organizator: Fundacja KAMENA Łódź

Opis: Społeczny Klub Seniora to cotygodniowe spotkania seniorów w estetycznej sali kawiarniano-klubowej, podczas których członkowie



Łódzka tytka Seniora

klubu mogą nawiązać koleżeńskie znajomości, uczestniczyć w grach niehazardowych i zabawach (np.: mini –bingo) spotkać się z twórcami (poeci, piosenkarze, kabareciarze), przedstawicielami władzy i porządku publicznego. Członkowie klubu mogą również korzystać z wielu porad oraz pomocy w internetowych formach sporządzania dokumentów czy kontaktach z bliskimi.

Zapisy: 694 246 866

Koszt: Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU - ŚRODY

Godz.: 14:00 - 15:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Taniec w kręgu to forma taneczna, która wpływa na poprawę kondycji a także poprzez proste sekwencje kroków na poprawę pamięci. W programie tańce bałkańskie, żydowskie, niemieckie, polskie i wiele innych.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 40 zł/ miesiąc

BRYDŻ NA GÓRNEJ – ŚRODY (04.10.2023 - 20.12.2023)

Godz.: 15:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Spotkania miłośników Brydża.

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

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA KLUBU AKTYWNEGO SENIORA - ŚRODY

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Wymiana doświadczeń, dwa razy w miesiącu prelekcje o różnej tematyce poruszające istotne dziedziny życia w późnej starości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: : wpisowe 20 zł / rok



Łódzka tytka Seniora

WYSTAWA CZASOWA: FILMOTEKA WOJCIECHA KANIEWSKIEGO – OD ŚRODY DO NIEDZIELI (DO 12.11.2023)

Godz.: 9:00 - 16:00 - środa, czwartek/ 11:00 - 18:00 - piątek, sobota, niedziela

Adres: pl. Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: Asamblaże zaprezentowane na wystawie stanowią część cyklu „Obiekty” realizowanego przez artystę od 2014 roku. Wojciech Kaniowski zrezygnował w nim z warstwy malarskiej, pędzel zastąpił młotkiem, piłą i klejem montażowym. Farby zamienił na fotografię oraz przedmioty znalezione na strychach, w zakurzonych skrzyniach, zapomnianych szufladach. Praca dedykowana Ziemi obiecanej (reż. Andrzej Wajda, 1974) została wykonana specjalnie na wystawę Filmoteka Wojciecha Kaniowskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA STAŁA „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE” W ŁÓDZKIM PARKU KULTURY MIEJSKIEJ - OD ŚRODY DO NIEDZIELI

Godz.: 12:00 – 17:00 – środy, niedziele/ 12:00 - 19:00 – od czwartku do soboty

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa opowiada historię wielokulturowej, włókienniczej Łodzi z perspektywy codziennego życia jej mieszkańców. Losy bohaterów ukazane są na przestrzeni XIX i XX w. na tle zdarzeń historycznych i społecznych. Inspiracją dla tych mikrohistorii były rodzinne wspomnienia, pamiętniki i wywiady, będące zapisem historii mówionych najstarszych mieszkańców Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 19 zł (bilet normalny), 12 zł (bilet ulgowy)

WYSTAWA STAŁA MIASTO-MODA-MASZYNA - OD ŚRODY DO NIEDZIELI

Godz.: 12:00 – 17:00 – środy, niedziele/ 12:00 - 19:00 – od czwartku do soboty

Adres: ul. Piotrkowska 282



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Osią narracji wystawy jest szeroko rozumiany przemysł włókienniczy, który w XIX i XX w. kształtował oblicze Łodzi, wpływał na jej sytuację gospodarczą, społeczną i kulturową, a także stymulował rozwój przemysłu odzieżowego w Polsce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 19 zł (bilet normalny), 12 zł (bilet ulgowy)

FALA DLA SENIORA. DRZWI OTWARTE - CZWARTKI

Godz.: 08:45 – 10:30/ 11:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

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

Zapisy: 42 683 44 83

Koszt: Udział bezpłatny

LATINO MIX GOLD - CZWARTKI

Godz.: 17:00 – 18:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Wyspa Kultury

Opis: Przedłużona rozgrzewka w formie izolacji całego ciała, nauka kroków i choreografii: salsy, bachaty, cha-chy, trening funkcjonalny w trakcie tańca i zabawy, kończymy ćwiczeniami z elementami stretchingu. Zajęcia skierowane są do osób wracających po dłuższej przerwie do aktywności fizycznej, po urazach i zabiegach, osób z nadwagą oraz preferujących mniej intensywne zajęcia.

Zapisy: 501 369 349 / msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/ (zakładka zajęcia)

Koszt: 90 zł/miesiąc

KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE” - II i IV CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Zajęcia z koronki, szydełkowania, haftu, itp.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT - I ORAZ III CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 18:00 - 19:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkania, dyskusje, prelekcje i pokazy multimedialne skierowane do miłośników wycieczek górskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM SENIORA NA FALI – PIĄTKI (6.10, 13.10, 20.10, 27.10.2023)

Godz.: 08:30 - 13:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Zapraszamy na spotkania tematyczne z zakresu zdrowia, dobrego samopoczucia i kondycji seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZY NA PROPSIE – PIĄTKI (01.08.2023 - 31.12.2023)

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Próchnika 7

Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”

Opis: Zapraszamy aktywne osoby 60+ kochające taniec i nowe wyzwania do udziału w projekcie pt. „Seniorzy na propsie”. W ramach zadania oferujemy 30-godzinowy program, podczas którego przybliżymy założenia kultury ulicznej oraz nauczymy podstaw tańca Hip Hop, które będzie można wykorzystać w wolontariacie oraz działaniach społecznych. Chętni uczestnicy będą mogli również dołączyć do łódzkiej formacji tanecznej Yo! Yo! Seniorzy.

Zapisy: kontakt@centerko.org

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

WYKŁADY CYKLICZNE „MUZEUM SZTUK” – SOBOTY (07.10.2023 – 15.06.2024)

Godz.: 12:12

Adres: ul. Ogrodowa 19, MS2

Organizator: Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Wykłady są podróżą przez epoki i style, ze szczególnym naciskiem na sztukę współczesną. Na wykładach spróbujemy zainteresować cię malarstwem rzeźbą, grafiką, a nawet teatrem czy tańcem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł - koszt biletów zgodny z cennikiem, uzależniony od tego czy uczestnik chce wejść na wystawę, czy jedynie na wykład.

120 SEKRETÓW PAŁACU – OPROWADZANIE Z CYKLU „DZIELIMY SIĘ ŁODZIĄ” – KAŻDA I ORAZ III NIEDZIELA MIESIĄCA (DO 17.12.2023)

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Z okazji 600 urodzin Łodzi zapraszamy do aktywnego i twórczego poznawania dziedzictwa kulturowego metropolii poprzez udział w oprowadzaniu po perle łódzkiej architektury – Pałacu rodziny Poznańskich.

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

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

PROJEKT “CYFROWO DOSTĘPNI!” DLA OSÓB 60+ - ZGŁOSZENIA DO 20.10.2023

Godz.: Do ustalenia przy zapisach

Adres: ul. Zawiszy Czarnego 10 p. 420

Organizator: Centrum Edukacji CEIRON

Opis: Szkolenie obejmować będzie zarówno podstawowe informacje dotyczące obsługi komputera, a także umiejętności niezbędne do korzystania z Internetu, wykorzystania jego możliwości oraz zapewniające bezpieczeństwo w sieci. Szkolenie obejmie także wsparcie z zakresu korzystania ze smartfonów. Szkolenie będzie trwać 64h, 2 lub 3 x w tygodniu po 4h dziennie. Szczegóły



Łódzka tytka Seniora

harmonogram ustalany będzie po zrekrutowaniu do grupy. Liczba miejsc ograniczona. Dla uczestników przewidziane materiały szkoleniowe oraz przerwa kawowa.

Zapisy: 42 74 44 66, 507 794 982/ złożenie formularza ogłoszeniowego w biurze CEiRON

Koszt: Udział bezpłatny

SPEKTAKLE DLA EMERYTÓW (LISTOPAD – GRUDZIĘN)

Godz.: wg. repertuaru. Aktualny repertuar dostępny jest na stronie <https://powszechny.pl/> oraz w kasie teatru

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Wiek dojrzały to czas, kiedy w spokoju można korzystać ze wszystkich uroków życia. Jednym z jego przejawów jest sztuka. Dlatego w każdym miesiącu zapraszamy Państwa na specjalnie dla Państwa zorganizowaną prezentację wybranego spektaklu.

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

Koszt: Bilety dla seniorów, za okazaniem legitymacji emeryta - 20 zł

PROJEKT „ZATAŃCZYMY RAZEM” (09.2023 - 04.2024)

Godz.: 9:00 -16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Aktywni EU

Opis: Ideą projektu jest pokazanie tańca towarzyskiego nie jako formy sztuki, lecz jego dobroczynnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne. W programie lekcje tańca towarzyskiego, potańcówki oraz seminaria o sposobach dbania o swoje zdrowie. Daty spotkań będą ustalone po zebraniu się 14 osobowej grupy.

Zapisy: 605 420 320/ office@aktywni.eu

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „CENTRUM RZEMIOSŁA SENIORÓW” (09.2023 - 04.2024)

Godz.: 9:00 -16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Aktywni EU



Łódzka tytka Seniora

Opis: W ramach Centrum Rzemiosła Seniorów będą prowadzone zajęcia florystyczne, zajęcia z rękodzieła, zajęcia ceramiczne. Dokładne terminy spotkań będą ustalane po zebraniu się 10 osobowej grupy.

Zapisy: 605 420 320/ office@aktywni.eu

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „SENIORZE, NA ZDROWIE!” (09.2023 - 08.2024)

Godz.: 9:00 -16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Aktywni EU

Opis: Ideą projektu jest wzrost świadomości na temat aktywności fizycznej, nauka ćwiczeń przeznaczonych dla seniorów, zbudowanie sieci wsparcia w aktywności fizycznej wśród osób starszych. W ramach projektu seniorzy przejdą kurs “trenera aktywności fizycznej dla seniorów”, każdy uczestnik otrzyma podręcznik z instrukcjami i ćwiczeniami oraz weźmie udział we wspólnych ćwiczeniach na świeżym powietrzu. Dokładne terminy spotkań będą ustalane po zebraniu się 10 osobowej grupy.

Zapisy: 605 420 320/ office@aktywni.eu

Koszt: Udział bezpłatny

PROGRAM TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zaprasza do udziału w Programie każdego seniora, który ma ukończone 60 lat, czuje się samotny i chce budować relację z zycziwą, serdeczną, chętną do rozmów osobą. Każdego podopiecznego odwiedza ten sam wolontariusz – co najmniej raz w tygodniu na minimum dwie godziny. Istotą obecności wolontariusza jest budowanie relacji, a spotkania polegają na rozmowach, wspólnej realizacji pasji, czytaniu, słuchaniu muzyki czy wyjściu na spacer. Spotkania mogą przerodzić się w długotrwałą znajomość opartą na przyjaźni i zaufaniu. Jeśli mieszkasz na terenie dzielnic Łódź-Śródmieście, Łódź-Widzew zapraszamy do kontaktu.

Zapisy: 604 711 595 od poniedziałku do piątku w godzinach od 11:00 do 14:00

Koszt: Udział bezpłatny



ZABIERZ WNUKA DO

EkoEksperymentarium
- interaktywna wystawa
o ekologii na co dzień.

NIE POWIEMY CI JAK BYĆ EKO
- **ODKRYJ TO SAMODZIELNIE!**
OD 18 WRZEŚNIA
DO 10 LISTOPADA 2023,
BRAMA MIASTA, BUDYNEK A,
UL. KILIŃSKIEGO 66

WSTĘP WOLNY

Więcej informacji na:
www.EkoEksperymentarium.pl



WSPÓŁORGANIZATORZY

mamyProjekt



Komisja
Europejska



PARTNERZY

interzero
zero waste solutions



BR/MA
M I A S T A

SKANSKA



TANIE WTORKI DLA SENIORA I SENIORKI



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

ORIENTARIUM.LODZ.PL

BIURO OBSŁUGI KLIENTA +48 573 253 247