

PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ 2024

# *Łódzka tytka Seniora*

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

 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

[WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY](http://WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY)



## 01.10.2024 – SPOTKANIE GRUPY PLASTYCZNEJ STUDIO MAESTRO+

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Spotkanie organizacyjne grupy plastycznej oraz prezentacja filmowa z historii sztuki. Uczestnicy grupy poznają pod okiem artysty plastyka różnorodne techniki plastyczne płaskie i przestrzenne.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 01.10.2024 – KONCERT ZESPOŁU DOBRE KLIMATY

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Koncert pn. „Jak łodzianie bawili się dawniej”. Wydarzeniu towarzyszyć będą konkursy i quizy o tematyce „Filmowa Łódź”.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 02.10, 06.11, 04.12.2024 – DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Klub gromadzi osoby lubiące czytać i rozmawiać o książkach. Na każdym spotkaniu omawiany jest inny tytuł.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 02.10.2024 – ŁAPACZ TĘCZY – WARSZTATY MAKRAMY

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Warsztaty z tworzenia ozdobnej zawieszki na ścianę, w której wykorzystamy elementy makramy, witrażu i malarstwa akrylowego.

**Zapisy:** 571 553 004/ [secesja@biblioteka.lodz.pl](mailto:secesja@biblioteka.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 02.10.2024 – WYKŁAD ORAZ BADANIE W ZAKRESIE OSTEOPOROZY

**Godz.:** 12:00

**Organizator:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

**Adres:** ul. Rzgowska 170, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

**Opis:** Tematyka spotkania – czynniki mające wpływ na zdrowie kości; działania pomagające zapobiegać upadkom; identyfikacja i sposoby eliminacji czynników ryzyka zachorowania na osteoporozę. Po wykładzie dla każdej z uczestniczek zostanie przeprowadzona ocena ryzyka wystąpienia poważnych złamań osteoporotycznych.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 02.10.2024 – ŚRODA Z KULTURĄ. RÓD KOSSAKÓW

**Godz.:** 14:00-15:30

**Adres:** ul. Przędzalniana 72

**Organizator:** Muzeum Pałac Herbsta

**Opis:** Juliusz, Wojciech, Jerzy – to przedstawiciele rodziny Kossaków, którzy odegrali znaczącą rolę w polskiej sztuce XIX i XX wieku. Podczas spotkania nie zabraknie informacji oraz anegdot o pozostałych członkach tej znamienitej rodziny.

**Zapisy:** 506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35 (od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)/  
edu.herbst@mssl.org.pl

**Koszt:** 10 zł

## 03.10.2024 – GRA PLANSZOWA: WĘŻE I DRABINY, CZYLI ZDOBYWANIE WEWNĘTRZNEGO KRÓLESTWA

**Godz.:** 16:00-17:30

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

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Gra królewskich rodów starożytnych Indii, która pomagała rozwinąć duchowe zalety przyszłego władcy.

**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 03.10, 17.10, 07.11.2024 – WARSZTATY PLASTYCZNE POŚWIĘCONE SZTUCE AWANGARDOWEJ

**Godz.:** 17:30 w dn. 03.10 i 17.10/ 18:00 w dn. 07.11

**Adres:** ul. Brzeźna 10

**Organizator:** Biblioteka Czterech Kultur – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Spotkania organizowane w ramach łódzkiego mikrograntu „Eksperyment i geometria”. Program:

- **03.10** – „Kolaże á la Strzemiński” – uczestnicy wykonają techniką kolażu prace inspirowane twórczością Władysława Strzemińskiego.
- **17.10** – „Kompozycje przestrzenne w stylu Kobra”- uczestnicy wykonają kompozycje przestrzenne inspirowane twórczością Katarzyny Kobro.
- **07.11** – „Wieczór złej sztuki. Finał mikrograntu” – uczestnicy wykonają dowolną pracę malarską inspirowaną dziełami sztuki awangardowej. Spośród powstałych obrazów wyłoniony zostanie zwycięzca, który otrzyma tytuł „Mistrza Avant Garde”.

**Zapisy:** 571 553 047

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 03.10 – 26.10.2024 – WYSTAWA STACJONARNA „LIRYCZNY CHULIGAN. TWARZE MARKA HŁASKI W 90. ROCZNICĘ URODZIN”

**Godz.:** 8:00-19:45 pon. – pt./ 8:00-15:00 sob.

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, hol wystawowy Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna

im. M.J. Piłsudskiego w Łodzi

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!

**Opis:** Na wystawie zaprezentujemy przede wszystkim rozmaite wydania utworów pisarza, dopełnione literaturą przedmiotu oraz tekstami biograficznymi i wizerunkami, ukazującymi jego sylwetkę w licznych wcieleniach życiowych.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.10.2024 – JESIENNE DEKORUM – Z CYKLU „PAŁAC NA PIĄTEK”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Tematyczne zwiedzanie wewnątrz Pałacu Poznańskich będzie połączone z prezentacją wystroju salonów.

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

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

## 04.10.2024 – OBRAZ ŁODZI W PIOSENCE WSPÓŁCZESNEJ – WYKŁAD

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Wykład poświęcony obliczu naszego miasta wyłaniającemu się z tekstów współczesnych piosenek.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 04.10.2024 – OTWARTY KLUB FILMOWY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Seans filmowy z wprowadzeniem i dyskusją.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.10.2024 – SPACER BAŁUCKIM SZLAKIEM KOBIEC

**Godz.:** 17:00

**Adres:** zbiórka na pl. Piastowski przy ul. Rybnej

**Organizator:** Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** Na spacerze opowiemy m.in. o Władzie z ulicy Dworskiej i jej tajemniczej śmierci oraz o Michalinie Wisłockiej, lekarce, która zrewolucjonizowała życie erotyczne Polaków w latach 70., wydając popularnonaukowy poradnik „Sztuka kochania”. Przedstawimy także historie kobiet uwięzionych w getcie łódzkim i pokażemy związane z nimi miejsca.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.10.2024 – SPOTKANIE POETYCKIE

**Godz.:** 17:00-19:00

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** Spotkanie z Marią Wardzichowską- Woźniak – łódzką poetką i pisarką.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.10 – 06.10.2024 – WYSTAWA „OWOCE, WARZYWA, KWIATY”

**Godz.:** 9:00-17:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Wystawa najrozmaitszych darów natury w jesiennej aranżacji oraz prezentacja ciekawych, oryginalnych owoców i nasion pochodzących z bogatej kolekcji drzew i krzewów łódzkiego Ogródu Botanicznego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.10.2024 – „MAŁE FORMY WITRAŻOWE” – WARSZTAT PLASTYCZNY

**Godz.:** 14:30-16:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Warsztat plastyczny, polegający na zaprojektowaniu małej formy witrażowej inspirowanej pięknem przyrody. Na zajęciach będziemy malować na szklanej płycie w formacie A-5.

**Zapisy:** 501 369 349

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.10.2024 – CENTRUM FESTIWALOWE – PIERWSZY WEEKEND FESTIWALU ŁÓDŹ WIELU KULTUR

**Godz.:** 06:30 – 18:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

**Opis:** Program:

- 06:30 - koncert o świcie SMOLIKA z zespołem + jadalna instalacja by Plantera/ Park Ocalałych (za kopcem);
- 10:00 – Tao Yin – warsztaty ruchowe;
- 10:00-18:00 - Targi Wielu Kultur;
- 14:00 – Centrum Dobrej Rozmowy: „Święty Judasz? Zdrajca i „męczennik” – spotkanie wokół „Pasji” Daniela Rycharskiego;
- 17:00 - „400 m2 nadziei” – wykład z elementami teatru Michała Zadary i FONOSFERA – koncert o zmirzchu SMOLIKA z zespołem / wydarzenie tłumaczone na PJM / Park Ocalałych (za kopcem)

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



## 05.10.2024 – SOBOTA Z RODZINĄ KREATORSKICH. POBAWMY SIĘ W TEATR!

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Warsztat plastyczno-teatralny dla dziecka z opiekunem. Wspólnie wykonamy lalki teatralne. Tym razem naszym bohaterem będzie pacynka.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ b.socha@msk.lodz.pl

**Koszt:** Seniorzy bezpłatnie, pozostałe osoby 10 zł

## 05.10.2024 – BOLESŁAW GOŚCIEWICZ – OLIMPIJCZYK Z ŁODZI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** al. Politechniki 10

**Organizator:** Muzeum Sportu i Turystyki – Oddział MMŁ

**Opis:** Spotkanie poświęcone jednemu z najlepszych łódzkich strzelców okresu międzywojennego, jednemu z pierwszych polskich olimpijczyków, którzy reprezentowali nasz kraj na igrzyskach olimpijskich w roku 1924.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 05.10.2024 – JÓZEF HECHT. W POSZUKIWANIU FORMY I WARSZTATU

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15 (Galeria wystaw czasowych)

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Orowadzanie po wystawie „Józef Hecht. Artystyczne żywioły”. Analiza rozwoju artystycznego i wątków autobiograficznych twórcy na przykładzie zgromadzonych na wystawie dzieł.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 05.10.2024 – WARSZTATY MALARSKIE – ŁÓDZKIE PEJZAŻE

**Godz.:** 16:00-17:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zajęcia inspirowane fotografiami Łodzi w technice farb wodnych.

**Zapisy:** 42 651 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.10.2024 – „FOLK, MUZYKA POETÓW” – AUDYCJA MUZYCZNA

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** O muzyce folk, specyfice gatunku, wykonawcach opowie i utwory w stylu folk zaśpiewa Janusz Nastarowicz.

**Zapisy:** Bliższe informacje pod nr. tel. 42 684 24 02

**Koszt:** Udział bezpłatny



## 05.10.2024 – PODRÓŻ DO FRANCJI Z HISTORIĄ W TLE

**Godz.:** 17:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Podczas spotkania zobaczysz prezentację multimedialną pełną zdjęć i filmów z naszego wyjazdu, przeplataną fascynującymi opowieściami i zwyczajami, które zaobserwowaliśmy. Dowiesz się, jak wyglądała nasza praca przy zabytkach i jakie inspirujące chwile przeżyliśmy. Dodatkowo, czeka na Ciebie słodki poczęstunek – pyszne francuskie specjały!

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

**Koszt:** 1 zł

## 05.10, 06.10.2024 – SPEKTAKL „ŚMIERĆ KOMIWOJAŻERA”

**Godz.:** 05.10.2024 – 19:00 / 06.10.2024 – 18:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Komiwojażer – to brzmi dumnie. Tak naprawdę Willy Loman to zwyczajny domokrażca. Postać w gruncie rzeczy tragikomiczna w swoich rozpaczliwych rojeniach o sukcesie, zaprzeczaniu porażce i konsekwentnym niszczeniu tego, na czym najbardziej mu zależy.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 40 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 05.10, 06.10.2024 – SPEKTAKL „CARMEN”

**Godz.:** 05.10 – 19:15 / 06.10 – 17:15

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Spektakl eksploruje granice między seksualnością i seksualizacją, redukując egzystencję człowieka do kategorii ciała-objektu.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 30 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 05.10.2024 – SCENA IMPRO – IMPROWIZOWANA KOMEDIA MUZYCZNA

**Godz.:** 21:15

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Improwizowany spektakl, podczas którego aktorki i aktorzy Teatru Nowego realizują wszystkie, nawet najbardziej zwiariowane pomysły widzów.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 40 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 06.10.2024 – CENTRUM FESTIWALOWE – PIERWSZY WEEKEND FESTIWALU ŁÓDŹ WIELU KULTUR

**Godz.:** 10:00-18:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!

**Opis:** W programie:

- 10:00-18:00 – Targi Wielu Kultur;
- 12:00 – Centrum Dobrej Rozmowy: „Sztuka jako świadectwo: Ceija Stojka, historia Romów i Romek i Romek i pamięć ocalonych” – wykład i spacer do Kuźni Romskiej – dr Joanna Talewicz z Fundacji w Stronę Dialogu, wydarzenie tłumaczone na PJM;
- 14:00 – Centrum Dobrej Rozmowy: „Tłumaczenie języków nie-ludzkich” – spotkanie literackie z Evą Meijer, wydarzenie w języku angielskim tłumaczone na język polski;
- 16:00 Harun Farocki. Oko/myśl/maszyna – spotkanie i przegląd filmów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.10.2024 – „W KIESZENI SCENY” – OPROWADZANIE PO TEATRZE

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Zachodnia 93

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Zajrzyj za kulisy Nowego! Przejdź się płatanią wąskich korytarzy, stań na scenie, zobacz co jest pod nią i co dzieje się na samej górze z perspektywy reflektorów!

**Zapisy:** 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl – od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00 – do 03.10 roku lub do wyczerpania miejsc.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.10.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „CALINECZKA”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Przedstawienie „Calineczka” to współczesna dziecięca „baśń drogi”, dająca dziecku przeżyć rozmaite przygody, wiodąc je przez trudne etapy jego dorastania.

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

**Koszt:** 40 zł/ z hasłem „Tytka” – 35 zł

## 06.10.2024 – SPEKTAKL “4 PORY ROKU”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Najnowszy spektakl Kabaretu Wacław i Jego Ferajna.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 581/ zapisygorna@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.10.2024 – POROZMAWIAJMY O ZDROWIU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Perła 9

**Organizator:** Filia nr 23 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Wykład, którego celem jest pomoc we właściwym stosowaniu leków i uniknięcie zatrucia lekami. Spotkanie przeprowadzi dietetyk kliniczny i farmaceuta.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



## 07.10.2024 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z RADKIEM RAKIEM

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. 11 Listopada 79

**Organizator:** Filia nr 10 Biblioteki Miejskiej w Łodzi i WBPwŁ

**Opis:** Spotkanie autorskie z pisarzem, autorem fantasy i science fiction, lekarzem weterynarii, laureatem m.in. Nagrody Literackiej Nike, Nagrody im. Janusza A. Zajdla, Nagrody im. Jerzego Żuławskiego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.10.2024 – „ŁÓDŹ STOLICĄ STREET ARTU” – SPACER

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spacer po Łodzi szlakiem sztuki ulicznej.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.10.2024 – WARSZTATY – JESIEŃ NA SZKLE

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5 parter, prawa oficyna, Świetlica Związkowa

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Uczestnicy zapoznani zostaną z prostą techniką malowania na szkle.

**Zapisy:** 505 402 853 od pon. do czw. w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.10.2024 – SPOTKANIE – O MIŁOŚCI PRAWIE WSZYSTKO

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Autorski program satyryczny w wykonaniu Stanisława Andrzeja Średzińskiego, podczas którego zostaną ujawnione najgłębsze tajemnice uczucia jakim jest miłość.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.10.2024 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z KATARZYŃĄ KIELECKĄ

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Jurczyńskiego 30 A

**Organizator:** Filia nr 53 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Katarzyna Kielecka w swoich powieściach porusza tematy trudne, bolesne, jednak doskonale potrafi bilansować je lekkim stylem i poczuciem humoru. W swoje powieści wplata wątki sensacyjne i kryminalne.

**Zapisy:** 571 553 053

**Koszt:** Udział bezpłatny



## 09.10, 13.11, 11.12.2024 – ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ DLA SENIORÓW Z ŁOW NFZ

**Godz.:** 10:00 – 14:00

**Adres:** ul. Targowa 35, sala obsługi

**Organizator:** Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

**Opis:** Tematyka spotkań:

- **09.10** – Stanowiska ekspertów poświęcone zagadnieniom związanym z profilaktyką raka piersi.
- **13.11** – Stanowiska ekspertów związane z tematyką raka pęcherza, raka prostaty – konsultacje z lekarzem urologiem.
- **11.12** – Stanowiska ekspertów – konsultacje dietetyczne, pomiar poziomu glukozy we krwi.

Każdemu spotkaniu towarzyszą: Stanowiska informacyjne ŁOW NFZ – EKUZ, IKP, PZ, stanowiska ds. profilaktyki – programy profilaktyczne, promowanie aplikacji mojeFizjo+, mojeIKP, przygotowanie planu żywieniowego Diety NFZ, kącik malucha, informacje dotyczące szczepień przeciwko COVID-19, leczenia uzdrowskiego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.10.2024 – WARSZTATY BIOGRAFICZNE

**Godz.:** 11:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Warsztaty biograficzne dla seniorów – przestrzenna forma opowieści.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.10.2024 – WYKŁAD ORAZ BADANIE W ZAKRESIE OSTEOPOROZY

**Godz.:** 12:00

**Organizator:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

**Adres:** ul. Szpitalna 6, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

**Opis:** Tematyka spotkania – czynniki mające wpływ na zdrowie kości; działania pomagające zapobiegać upadkom; identyfikacja i sposoby eliminacji czynników ryzyka zachorowania na osteoporozę. Po wykładzie dla każdej z uczestniczek zostanie przeprowadzona ocena ryzyka wystąpienia poważnych złamań osteoporotycznych.

**Zapisy:** 502 322 547

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.10, 13.11, 11.12.2024 – WARSZTATY LITERACKIE WSZYSTKO O WIERSZU

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Warsztaty adresowane są do seniorów piszących wiersze lub prozę. Celem warsztatów jest zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji, sztuka recytacji oraz poprawne wysławianie się.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.10.2024 – POZNAJ SWOJE KORZENIE – WARSZTATY GENEALOGICZNE

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Spotkania dla wszystkich zainteresowanych genealogią lub chętnych poznać historię swoich przodków. Oferujemy praktyczne rady i wskazówki, jak zacząć i gdzie szukać.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.10, 07.11, 21.11, 05.12.2024 – MALARSKIE EKSPLOKACJE – WARSZTATY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Rewolucji 1905 nr 84

**Organizator:** Biblioteka Dygresja – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Podczas warsztatów skupimy się na dwóch technikach malarskich – akwareli i akrylu. Uczestnicy będą mieli okazję pracować z różnymi tematami, takimi jak pejzaże, abstrakcje czy martwa natura.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.10 – 18.12.2024 – WYKŁADY Z OKAZJI 30-LECIA TOWARZYSTWA OPIEKI NAD STARYM CMENTARZEM PRZY UL. OGRODOWEJ W ŁODZI

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Cykl spotkań przygotowanych przez Towarzystwo Opieki nad Starym Cmentarzem przy ul. Ogrodowej w Łodzi z okazji 30-lecia jego działalności. Program i tematyka wykładów:

- **09.10** – Ogród żywych i umarłych – część ewangelicka Starego Cmentarza w Łodzi.
- **16.10** – Urbanowscy i realizacje Konopki – prowadzący przybliżą prace jednego z najstynniejszych łódzkich rzeźbiarzy – Wacława Konopki.
- **06.11** – Magia Starego Cmentarza przy ul. Ogrodowej w Łodzi – najciekawsze aspekty związane z tą magiczną przestrzenią przybliży łódzki przewodnik Adam Nolbert.
- **20.11** – Sztuka sepulkralna na przełomie wieków na wybranych przykładach ze Starego Cmentarza – przyjrzymy się najwybitniejszym realizacjom ze złotego okresu nekropolii – przełomu XIX i XX wieku.
- **04.12** – Odkrywamy uroki Starego Cmentarza – autorska opowieść o bodaj najstynniejszej łódzkiej nekropolii.
- **18.12** – Autorskie oprowadzanie po Starym Cmentarzu przy ul. Ogrodowej – łódzki przewodnik, Piotr Gałka, przybliży nam wybrane aspekty z dziejów słynnej łódzkiej nekropolii oraz niektóre obecne w tej przestrzeni realizacje.

**Zapisy:** 571 553 004/ [secesja@biblioteka.lodz.pl](mailto:secesja@biblioteka.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 09.10.2024 – SPOTKANIE PN. „AFIRMACJA ŻYCIA”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Wschodnia 42

**Organizator:** dr Monika Mularska – Kucharek i Biblioteka Odyseja – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Spotkanie autorskie z socjolożką, terapeutką, autorką poezjoterapii oraz książek z zakresu psychologii pozytywnej i jakości życia, prezeską Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości. Uczestnicy będą mieli okazję posłuchać wierszy autorki oraz motywujących sentencji z najnowszej książki „Jak pokochać siebie ludzi, życie. Wartościowe afirmacje”.

**Zapisy:** 577 470 040

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.10.2024 – KONFERENCJA NAUKOWA: WSPÓLNA ŁÓDŹ. W KUCHNI I JADALNI

**Godz.:** 10:00-13:00

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. M. J. Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** W referatach wykreowany zostanie obraz rodzinnego życia mieszkańców Łodzi, przez podjęcie próby rekonstrukcji wyposażenia wnętrz (kuchni i jadalni) jak i oprawy wyznaczonych przez rytm dnia i etykiety spotkań. Usłyszymy o kulturze materialnej i symbolicznej stołu, obowiązujących zasadach nakrywania i roli etykiety przy stole.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.10, 07.11, 05.12.2024 – GALERIA MEDYTACJI – DRZWI OTWARTE

**Godz.:** 14:30-18:30

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

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Można zajrzeć do nas, żeby doświadczyć relaksu i medytacji, przejrzeć literaturę, pobyć w spokojnej przestrzeni.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.10.2024 – WARSZTATY OGRODNICZE „OGRODY W SZKLE”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Warsztaty, które mają na celu przybliżyć uczestnikom ideę „lasu w słoiku” oraz modny obecnie trend Urban Jungle („miejska dżungla”). Zostaną wykonane kompozycje roślinne zamknięte w szklanych pojemnikach.

**Zapisy:** 42 628 72 34 w dniach 03.10 – 10.10.2024

**Koszt:** 14 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

## 10.10, 31.10, 14.11, 28.11, 12.12.2024 – S, JAK SENIOR W SZTUCE – WYKŁAD O SZTUCE Z ODRÓBINĄ PRAKTYKI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Spotkania ze sztuką mają na celu przybliżenie Seniorom zjawisk zachodzących w sztuce współczesnej ukazanych w odniesieniu do sztuki tradycyjnej. Praktyka poprzedzona jest wykładem z teorii sztuk.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ rondo@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.10, 29.11, 13.12.2024 – OdNOWA – GIMNASTYKA CIAŁA I UMYŚŁU

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Pogram ćwiczeń usprawniających ruch oraz stymulujących umysł.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 20 zł

## 11.10.2024 – WARSZTATY– LAS W SŁOIKU

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Warsztaty, których celem będzie stworzenie własnej jesiennej kompozycji z elementów roślinnych, kruszyw i sezonowych dekoracji w słoju. Po warsztatach prace uczestników staną się ich własnością.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 11.10.2024 – WARSZTATY ZE SZTUKĄ CZARNO-BIAŁĄ. CZĘŚĆ PIERWSZA

**Godz.:** 12:00 (I tura), 14:00 (II tura)

**Adres:** ul. Ogrodowa 15 (Sala edukacyjna)

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas warsztatu z wykorzystaniem oryginalnej prasy drukarskiej, zostanie zaprezentowany i zrealizowany cały proces tworzenia odbitki graficznej oraz przeprowadzona próba rekonstrukcji autorskiej techniki graficznej Józefa Hechta.

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

**Koszt:** 15 zł (bilet normalny), 10 zł (bilet ulgowy)

## 11.10, 31.10, 09.11, 18.11, 19.11, 07.12, 19.12.2024 – OPROWADZANIE PO NAJPIĘKNIEJSZEJ ŁÓDZKIEJ BIBLIOTECE

**Godz.:** 17:30 w dn. 11.10 i 31.10/ 11:00 w dn. 09.11, 07.12, 19.12/ 13:00 w dn. 18.11/ 16:00 w dn. 19.11

**Adres:** ul. Zachodnia 76

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Detalowe oprowadzanie po Bibliotece Secesja z Marią Nowakowską – szansa na zobaczenie w szczegółach najpiękniejszej łódzkiej biblioteki i wysłuchanie ciekawych historii na temat symboliki zastosowanych zdobień.

**Zapisy:** 571 553 004/ [secesja@biblioteka.lodz.pl](mailto:secesja@biblioteka.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 11.10.2024 – KONCERT ANI BRODY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta w Bibliotece Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Koncert wokalistki, multiinstrumentalistki i kompozytorki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.10, 16.11, 30.11, 7.12, 21.12.2024 – SPOTKANIA PROZDROWOTNE W CZAS

**Godz.:** 10:00-13:00

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

**Organizator:** Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

**Opis:** Spotkania obejmują część edukacyjną – spotkania z pisarzami, lekarzami, pielęgniarkami, fizjoterapeutami i psychologiem oraz dietetykiem. Część 2 to aktywność fizyczna marsze nordic walking, slow jogging, ćwiczenia na siłowni zewnętrznej, ćwiczenia usprawniające prowadzone przez fizjoterapeutów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.10.2024 – CENTRUM FESTIWALOWE – DRUGI WEEKEND FESTIWALU ŁÓDŹ WIELU KULTUR

**Godz.:** 10:00-18:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

**Opis:** Program:

- 10:00-18:00 – Targi Wielu Kultur;
- 14:00 - Centrum Dobrej Rozmowy: „Różnorodność kulturowa. Czy wspólnota jest możliwa?” – otwarta debata oksfordzka z udziałem młodzieży;
- 16:30 - Centrum Dobrej Rozmowy: „Narracje Tożsamości” – rozmowa Tarasa Gembika (Fundacja w Stronę Dialogu) z Krzysztofem Gilem.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.10.2024 – „MYDŁO I POWIDŁO” – KIERMASZ RĘKODZIEŁA

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Zapraszamy twórców wszelkich dziedzin – od kulinariów, przez biżuterię, po elementy wystroju wnętrz. Przewidujemy też opcję wymianki ciuchowej i/ lub





przekazania dalej już niepotrzebnych rzeczy.

**Zapisy:** Nie są wymagane dla odwiedzających. Zapisy dla wystawców odbywają się przez formularz internetowy dostępny na fanpage'u Secesji.

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 12.10.2024 – SPACER SZLAKIEM ZWIERZĄT I ROŚLIN

**Godz.:** 14:00

**Adres:** start ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Jesienny spacer szlakiem najpiękniejszych i najciekawszych zdobień zaczerpniętych ze świata roślin i zwierząt.

**Zapisy:** 571 553 004/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 12.10.2024 – TO JA, JUDASZ – PERFORMANCE

**Godz.:** 14:00

**Adres:** Park Staromiejski (przy Pomniku Dekalogu)

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

**Opis:** Performans „To ja, Judasz” Daniela Rycharskiego towarzyszy instalacji artysty *Pasja* prezentowanej podczas Festiwalu Łódź Wielu Kultur. Rycharski, reinterpretując drogę krzyżową, przygląda się bohaterom Nowego Testamentu z innej perspektywy, odsłaniając nowe warstwy znaczeń w dobrze znanych narracjach i koncentrując się szczególnie na postaci Judasza.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.10.2024 – ŁÓDZKA QUEERSTORIA – SPACER W STRONĘ LESBOS I GANIMEDES

**Godz.:** 15:00

**Adres:** start ul. Narutowicza 67

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi, Łódzki Szlak Kobiet i Galeria Czynna

**Opis:** W trakcie prowadzące opowiedzą o procesie kształtowania prawa wobec osób homoseksualnych w Polsce, przybliżą również istotne postacie żeńskie i męskie.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.10.2024 – GŁOŚNO JAK DIABLI – KONCERT MUZYKI ROCKOWEJ

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Z mocnym brzmieniem na scenie MSK Żubardź pojawią się młodzi wokaliści i instrumentalści.

**Zapisy:** 42 651 67 47

**Koszt:** 15 zł



## 12.10, 26.10, 16.11, 30.11.2024 – WIECZOREK TANECZNY „BAWMY SIĘ”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Zapraszamy do wspólnej zabawy z tańcem i muzyką.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846

**Koszt:** 25 zł

## 13.10.2024 – CENTRUM FESTIWALOWE – DRUGI WEEKEND FESTIWALU ŁÓDŹ WIELU KULTUR

**Godz.:** 10:00-18:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

**Opis:** Program:

- 10:00 - Kultura fizyczna: Joga – integracja mózgu – warsztaty ruchowe – wymagane własne maty do ćwiczeń;
- 10:00 – 18:00 - Targi Wielu Kultur;
- 14:00 – Centrum Dobrej Rozmowy: „Krzysztof Wodiczko: EMANCYPACJE. Projekcja na pomnik Tadeusza Kościuszki na Placu Wolności w Łodzi” – spotkanie z Krzysztofem Wodiczką;
- 16:00 - Centrum Dobrej Rozmowy: Kino Wielu Kultur – dyskusja o mniejszościach we współczesnym polskim kinie.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.10.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „WIELKA ZAGADKA MISIA USZATKA”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Maciej Wojtyzsko, znany i ceniony autor oraz reżyser podjął się stworzenia zupełnie nowej, współczesnej historii i nowych przygód Uszatka z zachowaniem ducha pierwowzoru.

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

**Koszt:** 40 zł/ z hasłem „Tytka” – 35 zł

## 13.10.2024 – SPACER ŚLADEM DOBRYCH SERC

**Godz.:** 15:00

**Adres:** Start przy Collegium Anatomicum, ul. G. Narutowicza 60

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

**Opis:** Niezwykła podróż szlakiem przytułków i przytulisk dla najuboższych i potrzebujących pomocy. Spacer rozpocznie się od wyjątkowego domu (obecnie Collegium Anatomicum Uniwersytetu Medycznego w Łodzi), gdzie pierwotnie mieścił się Przytułek dla Starców i Kalek zbudowany w 1896 roku przez Chrześcijańskie Towarzystwo Dobroczynności w Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.10.2024 – SPEKTAKL „DOBRE UŁOŻONY MŁODZIEŃC”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Inspirowany międzywojenną historią łodzianina Eugeniusza Steinbarta spektakl porusza na wskroś współczesny temat nienormalności płciowej i jej społecznego odbioru.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 40 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 14.10.2024 – AKCJE NARRACJE

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Jakie są nasze przygody, o czym chcemy mówić, dlaczego tak ważny jest rozwój holistyczny, jaki to ma związek z teatrem, głosem, naszym miejscem w świecie, strukturą wypowiedzi. Zagadnienia eksplorowane będą na spotkaniach zarówno teoretycznie jak i praktycznie. Emisja głosu, dykcja, kultura żywego słowa to kolejne interesujące nas tematy.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.10.2024 – WARSZTATY EKSLIBRISU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi, Łódzki Agregat Twórczy

**Opis:** Warsztaty z tworzenia własnej ozdobnej pieczęci do sygnowania księgozbioru, wykonanej w technice linorytu.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 14.10.2024 – TRENING UMYSŁU DLA SENIORA: „CZTERY FILARY ZDROWIA”

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Brzeźna 10

**Organizator:** Biblioteka Czterech Kultur – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** W trakcie spotkania uczestnicy poznają rozmaite techniki aktywizacji umysłu i ćwiczenia pamięci.

**Zapisy:** 571 553 047

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.10, 13.11.2024 – 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 oraz rola surowców wtórnych w ochronie środowiska. Wyjaśnimy, co dzieje się z odpadami, które trafiają do śmieciarki i dlaczego selektywna zbiórka odpadów jest tak ważna. Podpowiemy co zrobić z odpadami problematycznymi, jak elektroodpady czy gruz, a także jak świadomie korzystać z plastiku. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie Sortowni, będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

**Zapisy:** 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.10, 05.11.2024 – OPOWIEŚCI O ŚWIĄTKACH, POWSINOGACH I MARYJKACH – CZYLI JAK ODCZYTYWAĆ SZTUKĘ LUDOWĄ

**Godz.:** 14:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Kolorowe opowieści o Świątkach, Powsinogach, Maryjkach i kapliczkach ludowych ukrytych w malwach, tompolkach czy pachnących lipach. Bajdurzenie o kwiatkach z bibułki, malunkach jako przykładach wiejskiej papieroplastyki oraz kulcie świętych obrazków. Upstrzone chałupy wiejskie w skrzynie, garnki, zwisające pająki będą nam przewodnikiem po dawnym życiu w izbach.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.10, 13.11.2024 – TANIEC W KRĘGU

**Godz.:** 11:00 w dn. 16.10 / 13:00 w dn. 13.11

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Tańce w kręgu to tańce wykonywane w kole lub korowodzie.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** 10 zł / osoba (60 minut)

## 16.10, 20.11, 18.12.2024 – SPOTKANIE TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Podczas spotkań poeci dokonują prezentacji własnej twórczości i wymieniają się opiniami na temat przedstawianych wierszy.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 20 zł/ opłata jednorazowa na okres wrzesień 2024 – czerwiec 2025

## 17.10.2024 – RATOWAĆ ZA WSZELKĄ CENĘ. INTELIGENCJA ŁÓDZKA W PIERWSZYCH MIESIĄCACH II WOJNY ŚWIATOWEJ

**Godz.:** 13:00

**Adres:** Oddział Martyrologii Radogoszcz, Łódź, ul. Zgierska 147

**Organizator:** Oddział Martyrologii Radogoszcz

**Opis:** Uczestnicy spotkania będą mieli okazję zagłębić się w świat okupacyjnej Łodzi, a przewodnikiem w tej wyprawie będzie łódzka inteligencja. Spotkaniu będzie towarzyszyć oprowadzanie po wystawie plenerowej.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 12 zł / osoba (zniżka 50% z Kartą Seniora, legitymacją emeryta/rencisty, Kartą Łodzianina, Kartą Dużej Rodziny, legitymacją szkolną)

## 17.10, 07.11.2024 – GIĘTKI UMYSŁ

**Godz.:** 17.10 godz. 12:30/ 07.11 godz. 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Krótki trening umysłu w postaci różnorodnych ćwiczeń, gier i łamigłówek.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.10.2024 – „PANI, WIELGÁ, WYSOKÁ, BIÁŁO UBRANÁ...” – O ŚMIERCI W BAŚNIACH I PRZEKAZACH TRADYCYJNYCH

**Godz.:** 18:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Jak wygląda Śmierć i gdzie zamieszkuje? Czy można zaprosić ją do bycia chrzestną swojego dziecka? W jaki sposób można ją przechytryć i czy warto to robić? W czasie spotkania przyjrzymy się baśniowym wizerunkom „Tej, która wszystkie drzwi otwiera” oraz ukrytym w nich sensom.

**Zapisy:** 665 655 606/ [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)

**Koszt:** 5 zł

## 18.10.2024 – XV-LECIE GRUPY LITERACKO-TEATRALNEJ „BABCIE W LOCIE Z DZIADKIEM (Z DZIADKAMI)”

**Godz.:** 10:00 oraz 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Jak zawsze w locie – piszą wierszy i bajek nieprzebrane krocie, a dziś zapraszają z radością wielką na swój jubileusz w ramach którego odbędzie się spektakl literacko-satyryczny „Spotkanie w Zwierzątówce”.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.10.2024 – „ZAPOMNIANE RZECZKI ŁÓDZI” – SPOTKANIE Z CYKLU „MIASTO W PRZEKROJU”

**Godz.:** 17:00



**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas prelekcji przypomnimy historię dawnych zapomnianych łódzkich strug. Spotkanie poświęcone będzie historii łódzkiej sieci kanalizacyjnej i wodociągowej, jej wpływie na poprawę warunków życia i pracy Łódzian, hydro-zabytkom naszego miasta oraz innym inwestycjom związanym z podziemną infrastrukturą Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 18.10.2024 – KONCERT „BO ŻYCIE TO BAL JEST NAD BALE”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Koncert akustyczny podczas którego zabrzmia największe przeboje Agnieszki Osieckiej w wykonaniu utalentowanej wokalistki Agnieszki Nastarowicz występującej wraz z towarzyszącymi jej muzykami we własnych aranżacjach.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie Klubu/ 42 641 82 81

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.10.2024 – OTWARCIE WYSTAWY FOTOGRAFII OKRĘGU ŁÓDZKIEGO ZWIĄZKU POLSKICH FOTOGRAFÓW PRZYRODY „BARWY NATURY”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Wystawa gromadzi zdjęcia prezentujące fascynujące kolory w przyrodzie. Prace wyróżniają się swoim walorem malarskim i grą kolorów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.10, 09.11, 14.12.2024 – ARCHITEKTURA ISLAMU – WYKŁADY

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Kurs architektury islamu w formie comiesięcznych spotkań z Olgą Tortsovą. Wykłady połączone z dyskusją z prowadzącą. W programie:

- **19.10** – architektura w krajach islamskich przed mongolskim podbojem (m.in. meczety w Damaszku, Kairuanie, Kairze, Isfahanie oraz zamki pustynne z nietypowymi rzeźbami);
- **09.11** – architektura dynastii Timurydów (bajeczna zabudowa Samarkandy, Chivy i Buchar);
- **14.12** – architektura i sztuka dynastii Wielkich Mogołów, a także emanacje islamu w Indiach i Pakistanie.

**Zapisy:** 571 553 004/ [secesja@biblioteka.lodz.pl](mailto:secesja@biblioteka.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).



## 19.10, 26.10.2024 – MIĘDZYPOKOLENIOWE SPOTKANIA Z ARCHITEKTURĄ

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Na uczestników będą czekać cztery różne rodzaje klocków do budowania, różnorodne materiały plastyczne, a także wielkie kolorowanki z łódzkimi kamienicami, które będzie można zabrać ze sobą do domu.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej.

## 19.10.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „JEDNO OKO NA MAROKO”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Spektakl jest próbą znalezienia bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań, często trudnych czy krępujących, ale niezbędnych do zrozumienia różnorodności świata, uczy tolerancji i otwartości na drugiego człowieka.

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

**Koszt:** 40 zł/ z hasłem „Tytka” – 35 zł

## 19.10, 30.11, 07.12.2024 – POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

**Godz.:** 16:00-20:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardz – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zabawa taneczna z konkursami i nagrodami.

**Zapisy:** 42 651 67 47, 501 180 652

**Koszt:** 25 zł

## 19.10.2024 – KONCERT „II FLAUTO FIGURATO – ALTBERG ENSEMBLE KAMERALNIE”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Koncert z cyklu „Barokowe miraże” w wykonaniu orkiestry barokowej.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 19.10, 30.11.2024 – POTANĆÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

**Godz.:** 17:00-21:00

**Adres:** ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

**Opis:** W cenie kawa, herbata woda.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 25 zł (bilet zakupiony w tygodniu), 30 zł (bilet zakupiony w dniu imprezy)



## 20.10.2024 – WYCIECZKA PRZYRODNICZA „AUTOSTOPEM PRZEZ BOTANIK, CZYLI O ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ NASION”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Przyjrzymy się owocom, szyszkom i nasionom roślin z kolekcji Ogrodu Botanicznego, również tym bardziej osobliwym. Przedstawione zostaną pomysłowe sposoby „podróżowania” nasion. 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

## 20.10, 16.11, 29.11, 08.12.2024 – ŁÓDZKIE SPOTKANIA POETYCKIE

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Spotkania autorskie. Program:

- **20.10** – spotkanie z łódzką poetką Małgorzatą Skwarek-Gałęską.
- **16.11** – spotkanie autorskie z Iwoną Zielińską-Zamorą.
- **29.11** – spotkanie autorskie z łódzkim poetą Markiem Czuku.
- **08.12** – Spotkanie autorskie z łódzkimi poetkami: Sylwią Hetman i Marzeną Marchlewską.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.10, 17.11, 15.12.2024 – MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

**Godz.:** 16:00-17:30

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

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami.

**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.10.2024 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z KRZYSZTOFEM SKIBĄ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. M. J. Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** Krzysztof Skiba to m.in. jeden z najbardziej znanych felietonistów w Polsce, członek zespołu „Big Cyc”, wokalista rockowy, autor tekstów piosenek i tekstów satyrycznych. W październiku ukaże się jego najnowsza książka, której premiera odbędzie się w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.10.2024 – SPEKTAKL „TESTAMENT SZEKSPIRA”

**Godz.:** 17:15

# Łódzka tytka Seniora

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Sztuka rozpoczyna się tuż po pogrzebie Szekspira. Anna dostaje testament męża od znenawidzonej siostry dramatopisarza. Zaczyna wspominać wspólne chwile spędzone z mężem i dziećmi. Czy ostatnia wola Williama będzie w stanie wynagrodzić jej samotne i pełne poświęcenia życie?

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 30 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 21.10, 25.11, 16.12.2024 – ZDROWY PONIEDZIAŁEK DLA SENIORÓW Z ŁÓW NFZ

**Godz.:** 14:00-17:00

**Adres:** ul. Targowa 35, sala obsługi

**Organizator:** Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

**Opis:** Tematyka spotkań:

- **21.10** – Stanowiska ekspertów poświęcone zagadnieniom związanym z profilaktyką raka piersi. Pod siedzibą Łódzkiego OW NFZ będzie możliwość wykonania badania mammograficznego w mammobusie.
- **25.11** – Stanowiska ekspertów poświęcone zagadnieniom związanym z tematyką uzależnień. Możliwość wykonania pomiaru poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu na smokolizerze, skorzystania z badania spirometrycznego oraz porad psychologów.
- **16.12** – Stanowiska ekspertów – konsultacje psychologiczne i psychiatryczne.

Każdemu spotkaniu towarzyszą: Stanowiska informacyjne ŁÓW NFZ – EKUZ, IKP, PZ, stanowisko ds. profilaktyki – programy profilaktyczne, analiza składu ciała, promowanie aplikacji mojeFizjo+, mojeIKP, przygotowanie planu żywieniowego Diety NFZ, kącik malucha, informacje dotyczące szczepień przeciwko COVID19, leczenia uzdrowiskowego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.10.2024 – JOGA ŚMIECHU

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Brzeźna 10

**Organizator:** Biblioteka Czterech Kultur – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** W trakcie spotkania uczestnicy poznają rozmaite techniki oddechowe, służące wywołaniu rozbawienia, poprawie samopoczucia i relaksacji.

**Zapisy:** 571 553 047

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.10.2024 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z ANETĄ KRASIŃSKĄ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Kadłubka 40

**Organizator:** Filia nr 72 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Spotkanie z autorką powieści obyczajowych i historycznych, która w swych dziełach porusza problemy kobiet walczących z przeciwnościami losu.



**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.10, 20.11, 11.12.2024 – BINGO

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Rewolucji 1905 nr 84

**Organizator:** Biblioteka Dygresja – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Zapraszamy do gry w bingo.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.10.2024 – SESJA NAUKOWA „TWÓRCZOŚĆ JÓZEFA HECHTA – RECEPCJA I NOWE KONTEKSTY”

**Godz.:** 11:00 – 18:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15 (Sala Lustrzana)

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Sesja naukowa towarzysząca wystawie „Józef Hecht. Artystyczne żywioły” z udziałem historyków sztuki, znawców twórczości artysty i autorów tekstów do katalogu „Józef Hecht. Finezja linii – żywioł barw”, połączona z promocją tego unikatowego wydawnictwa.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 22.10.2024 – WARSZTATY – KAPELUSIK NIE DO NOSZENIA

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5 parter, prawa oficyna, Świetlica Związkowa

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Uczestnicy z gotowych elementów wykonają dekoracyjny kapelusik w formie leżącej lub wiszącej np. na ozdobne szpilki lub przypinki do włosów.

**Zapisy:** 505 402 853 od pon. do czw. w godz. 9:00–13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10.2024 – WYKŁAD ORAZ BADANIE W ZAKRESIE OSTEOPOROZY

**Godz.:** 11:30

**Organizator:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

**Adres:** ul. POW 3/5, sala T401 (wejście od ul. Rewolucji 37/39), budynek Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego Uniwersytetu Łódzkiego

**Opis:** Tematyka spotkania – czynniki mające wpływ na zdrowie kości; działania pomagające zapobiegać upadkom; identyfikacja i sposoby eliminacji czynników ryzyka zachorowania na osteoporozę. Po wykładzie dla każdej z uczestniczek zostanie przeprowadzona ocena ryzyka wystąpienia poważnych złamań osteoporotycznych.

**Zapisy:** 604 287 386, w dn. 10.10 – 22.10, w godz. 10:00-14:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10, 13.11.2024 – CERAMICZNE KREACJE – WARSZTATY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Rewolucji 1905 nr 84

**Organizator:** Biblioteka Dygresja – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Podczas spotkań skupimy się na różnych technikach formowania i zdobienia gliny, co pozwoli uczestnikom na stworzenie zarówno praktycznych, jak i dekoracyjnych przedmiotów – od miseczek, wazoników i ozdób ściennych, po biżuterię i figury.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10.2024 – WYKŁAD „SMOG, ŚCIEKI, ŚMIECI – PRZEMYSŁ, KTÓRY ZABIJA”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Jubileuszowy wykład M. Szymańskiego dotyczącego konsekwencji rozwoju wielkoskalowego przemysłu. Przyjrzymy się aspektom społecznym, ekologicznym i gospodarczym, jakie przyniosła wielka rewolucja przemysłowa XIX wieku.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 24.10.2024 – DZIEŃ ORIGAMI

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Rewolucji 1905 nr 84

**Organizator:** Biblioteka Dygresja – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Warsztaty, które pozwolą uczestnikom zgłębić sztukę składania papieru, tworząc zarówno klasyczne, jak i nowoczesne wzory origami.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.10.2024 – TWARZE KULTURY – RADEK „REDMAN” STĘPIEŃ

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Dowborczyków 18, Łódź, sala kameralna

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury

**Opis:** Fotograf, społecznik, odkrywca zakamarków Łodzi, założyciel Urban Explorer Łódź, podczas spotkania opowie o swoich pasjach: eksploracji ciekawych miejsc w Łodzi, Polsce i Europie oraz o fotografii.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.10.2024 – MUZYKA I DUCHOWOŚĆ. WIECZÓR RELAKSU I REFLEKSJI

**Godz.:** 18:00-19:00

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

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Zapraszamy do wspólnej podróży w przestrzeni czystych myśli, uświadomień i głębszego zrozumienia.



**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

**25.10 – 26.10.2024 –**

## **XVI FESTIWAL ARTYSTYCZNY RUCHU SENIORÓW „PIERNIKALIA”**

**Godz.:** 12:00 – 20:00 w dn. 25.10/ 17:00 w dn. 26.10

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** **25.10** – Przegląd prezentacji muzycznych, wokalnych, instrumentalnych, tanecznych, w wykonaniu solistów oraz zespołów seniorskich w ramach XVI edycji Festiwalu Artystycznego Ruchu Seniorów „PIERNIKALIA”.

**26.10** – Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród laureatom Festiwalu oraz koncert „Już nie zapomnisz mnie – piosenki lat 20 i 30”. Wykonawcy przeniosą nas w magiczny świat dźwięków oraz kinematografii sprzed lat. Nie zabraknie melodyjnych walców, przejmujących tang, wzruszających ballad.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **25.10.2024 – WIECZOREK TANECZNY**

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Zabawa taneczna dla osób dorosłych i seniorów.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie Klubu/ 42 641 82 81

**Koszt:** 20 zł / osoba

**25.10, 22.11, 20.12.2024 –**

## **SPOTKANIA KLUBU FILMOWEGO „KLATKA PO KLATCE”**

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** Zapraszamy na bezpłatne pokazy filmowe z polskim lektorem i napisami:

- **25.10** – Spotkanie z włoską komedią.
- **22.11** – Spotkanie ze straszną komedią.
- **20.12** – Spotkanie „Co by było gdyby...”

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **25.10.2024 – JADWIGA ANDRZEJEWSKA. CUDOWNE DZIECKO FILMU – SPOTKANIE Z CYKLU „ŁODZIANKI (NIE) ZNANE”**

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Jadwiga Andrzejewska była jedną z najbardziej rozpoznawalnych przedwojennych aktorek filmowych, choć swoją drogę sceniczną wiązała także z teatrem



i kabaretem. O rolach i życiu Jadwigi Andrzejewskiej opowie Marta Zdanowska z Łódzkiego Szlaku Kobiet.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 25.10, 22.11, 13.12.2024 – SPOTKANIA STAROWIDZEWIAKÓW

**Godz.:** 17:00-19:00

**Adres:** ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Spotkania miłośników historii Starego Widzewa, czyli Starowidzewiaków. Zachęcamy do zabrania ze sobą pamiątek i zdjęć Starego Widzewa.

**Zapisy:** 510 313 310

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.10.2024 – MARATON ZUMBY

**Godz.:** 18:30-20:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zapraszamy do wspólnego tańca.

**Zapisy:** 42 651 67 47

**Koszt:** 30 zł

## 26.10.2024 – OD TABORU DO WILLI – O ROMSKICH PRAKTYKACH ZAMIESZKANIA

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Wykład badacza i kolekcjonera sztuki oraz wzornictwa, dyrektora Muzeum Kultury Romów w Warszawie, Andrzeja Grzymały, który przybliży praktyki związane z codziennym życiem tej grupy etnicznej w Polsce.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 26.10.2024 – WARSZTATY DENDROLOGICZNE „W ŚWIECIE KLONÓW”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Zaprezentujemy niektóre z gatunków klonów zgromadzonych w kolekcji Ogrodu. Poznamy ich walory ozdobne, wymagania oraz ciekawostki związane z tym bogatym w gatunki i odmiany rodzajem.

**Zapisy:** Nie są wymagane.

**Koszt:** 14 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

## 26.10.2024 – CYKL SPOTKAŃ “ZABYTKI W PIEŚNIACH”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Każdego miesiąca odkryjemy historię jednego z wybranych zabytków z naszej kolekcji, opowiadając o jego znaczeniu obrzędowym i kulturowym, a następnie śpiewając wspólnie pieśni związane z prezentowanym obiektem! Harmonogram i tematyka spotkań:

- **26.10** – “Pieśni o Inie” – len i służące do jego obróbki tradycyjne przyrządy.
- **23.11** – “Ludowe pieśni ułańskie”- spotkanie skupi się wokół niezwykłych zabawek, przedstawiających ułanów na koniach, które wykonane zostały w latach 70-tych przez Jana Jankun-Pirsztera.
- **14.12** – “Kolędy z Łodzi i okolic” – spotkanie odbędzie się wokół tradycyjnego atrybutu grup kolędniczych – gwiazdy.

**Zapisy:** 665 655 606/ [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)

**Koszt:** 18 zł

## 26.10.2024 – WARSZTATY „HALLOWEENOWE JAŚKI”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Warsztaty artystycznego ozdabiania poduszek – jaśków! W programie m.in.: wykonanie poszewek z workoplecaków i ich ozdabianie metodą doszywania fragmentów tkanin i pasmanterii; malowanie na tkaninach farbami. Zabierz ze sobą workoplecak, który przerobisz.

**Zapisy:** 665 655 606/ [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)

**Koszt:** 5 zł

## 26.10.2024 – „MAGICZNE OGNIĘ” – KONCERT Z CYKLU „CZTERY PORY ROKU”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jesienny koncert z udziałem zaproszonych gości. W programie koncertu zostaną przedstawione piosenki ze znanych musicali.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.10.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „CZAR(CIE) GRY”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Barwny i efektowny spektakl w bliski młodzieży sposób przedstawia najpopularniejsze polskie podania, wpisując je w nowe konteksty. Wśród wplecionych tu wątków poznamy m.in. legendę o kwiecie paproci, o Wandzie, co nie chciała Niemca, o diable Borucie, Babie Jadze, o śpiących rycerzach w Tatrach czy „Legendę Janusza, czyli skąd pochodzi nazwa miasta Łódź”.

**Zapisy:** 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513/ [biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl](mailto:biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl)

**Koszt:** 40 zł/ z hasłem „Tytka” – 35 zł

## 27.10.2024 – „MUZYCZNE KADRY ŁODZI” – KONCERT Z CYKLU „MUZYKA ŁODZI”

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Program obejmuje przeboje muzyki filmowej, także te związane z Łodzią. W Sali Lustrzanej wystąpi zespół Opera String Quartet.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 29.10.2024 – „NOSTALGICZNA PODRÓŻ ARTYSTYCZNA” – SPACER

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spacer po Łodzi szlakiem sztuki ulicznej w ramach cyklu „Łódź, miasto z artystyczną duszą”.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.10.2024 – SENIOR W PODRÓŻY – INDIE

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Senior w podróży to cykl spotkań, dzięki którym seniorzy podróżnicy mogą zaprezentować własną prelekcję wzbogaconą fotografiami lub filmem.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.10.2024 – W CZAROWNYM KRĘGU KOLORÓW I GEOMETRII

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Warsztaty z tworzenia własnych, artystycznych mandali. Po zakończeniu warsztatów prace staną się własnością uczestników.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 30.10, 27.11, 18.12.2024 – PODWIECZOREK Z FILOZOFIĄ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Cykl spotkań: „Czego nas uczy totalitaryzm – i czy w ogóle”:

- 30.10 – W więzieniu myśli. Jednostka wobec totalitaryzmu – próba nakreślenia obrazu człowieka ukształtowanego przez ustroje totalitarne.
- 27.11 – Odwrócone dobro. Etyka totalitarnego zniewolenia – spojrzmy na moralność nowego człowieka i zastanowimy

się nad trwałością takich postaw.

- **18.12** – Kultura niepamięci. Życie duchowe reżimu – analiza znaczenia kultury dla reżimów totalitarnych. Pytanie o mechanizmy łączenia polityki i aktywności duchowej w służbie idei.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.10.2024 – SPOTKANIE AUTORSKIE

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Spotkanie autorskie Błażeja Ciarkowskiego, który opowie o swojej najnowszej publikacji dotyczącej miasta – „Ziemi wymyślonej”.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 03.11.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „WIELKI ZŁY LIS”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Tytułowy wielki, zły lis chciałby siać postrach, jednak zupełnie mu to nie wychodzi. Przez całkowity brak umiejętności łowieckich, każda próba polowania kończy się fiaskiem, a sam lis jest pośmiewiskiem całej okolicy, szczególnie kur.

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

**Koszt:** 40 zł/ z hasłem „Tytka” – 35 zł

## 04.11.2024, 02.12.2024 – ŁAMIĘ GŁOWĘ W CZYTANIU, SŁOWIE

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Spotkanie zachęcające do doskonalenia umiejętności z zakresu kultury żywego słowa, właściwej emisji, dykcji i interpretacji tekstu, a także twórczego myślenia i główkowania w zadaniach kreatywnych, słownych i scenicznych.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.11.2024 – LECH KUNKA- WARSZTATY POŚWIĘCONE TWÓRCZOŚCI WYBITNEGO ARTYSTY

**Godz.:** 11:30

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** W dzień postaci z bajek poznamy twórczość Lecha Kunki, artysty, malarza, scenografa teatralnego, profesora ASP w Łodzi. Zajęcia składają się z części wykładowej i artystycznej, podczas której uczestnicy wykonają pracę inspirowaną pracami artysty do spektaklu „Tangali i Córka Nieba”. Koszt materiałów w cenie wstępu.

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

Koszt: 18 zł

## 05.11.2024 – KONCERT PIEŚNI LEGIONOWYCH „NA ŻOŁNIERSKĄ NUTĘ”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Koncert w wykonaniu Chóru Canto. W koncercie usłyszymy najbardziej znane pieśni Legionowe które powstały na froncie i były śpiewane przez Wojsko Polskie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

## 06.11.2024 – PROGRAM „AKTYWNY RODZIC”, W TYM AKTYWNI RODZICE W PRACY (TZW. ŚWIADCZENIE BABCIOWE) ORAZ FUNKCJONALNOŚĆ EZUS DLA SENIORÓW

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. Zamenhofa 2

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Seniorzy poznają nowy Program pod nazwą Aktywny Rodzic. Dowiedzą się jakie warunki muszą zostać spełnione, aby otrzymać tzw. babciowe, jak również jak założyć i korzystać z mLegitymacji.

Zapisy: szkolenia\_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

## 06.11.2024 – WYKŁAD ORAZ BADANIE W ZAKRESIE OSTEOPOROZY

Godz.: 14:00

Organizator: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

Adres: ul. Tuwima 10, Biuro Aktywności Miejskiej

Opis: Tematyka spotkania – czynniki mające wpływ na zdrowie kości; działania pomagające zapobiegać upadkom; identyfikacja i sposoby eliminacji czynników ryzyka zachorowania na osteoporozę. Po wykładzie dla każdej z uczestniczek zostanie przeprowadzona ocena ryzyka wystąpienia poważnych złamań osteoporotycznych.

Zapisy: 42 638 47 60

Koszt: Udział bezpłatny

## 07.11.2024 – „NIEZŁA SIATKA” – WARSZTAT INSPIROWANY SIATKĄ WIĄZANĄ Z SUPEŁKÓW

Godz.: 17:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Na warsztatach nauczymy się, jak wykorzystać stare t-shirty, by dać im drugie życie w formie praktycznych i stylowych eko-toreb – bez użycia igły i nitki. Przynies swoje stare koszulki i dołącz do nas.

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

Koszt: 5 zł



## 07.11.2024 – REWITALIZACJA ŁODZI A „SKARB” UKRYTY NA PODWÓRKU

**Godz.:** 18:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Podczas spotkania dowiedzie się o wybranych artefaktach związanych z żydowską historią Łodzi. Historycy z Centrum Badań Żydowskich im. Filipa Friedmana Uniwersytetu Łódzkiego umiejscowią je na mapie miasta. Opowiedzą o czasie ich odkrycia oraz przedstawią interpretację wybranych artefaktów.

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

**Koszt:** 5 zł

## 08.11.2024 – ŚPIEWAJMY DLA NIEPODLEGŁEJ

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Zapraszamy do wspólnego śpiewania patriotycznych pieśni legionowych, które niejednokrotnie zagrzewały i prowadziły do boju. Spotkanie w ramach Klubu Seniora „PRZY KOMINKU”.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.11.2024 – „NIE TYLKO PRZEMYSŁOWCY” – OPROWADZANIE Z CYKLU „PAŁAC NA PIĄTEK”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Tematem przewodnim spaceru po ekspozycji będzie prezentacja wybranych postaci rodu Poznańskich. Szczególnie interesującą w tym kręgu postacią był Maurycy Poznański, aktywny działacz gospodarczy, polityczny i społeczny, który za swoje zasługi został uhonorowany najwyższymi odznaczeniami państwa polskiego.

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

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

## 09.11 – 24.11.2024 – WYSTAWA MASEK AFRYKAŃSKICH

**Godz.:** 9:00 – 16:00, kasa biletowa czynna do godziny 15:30

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

**Organizator:** Palmiarnia w Łodzi

**Opis:** Na wystawie zaprezentowane zostaną afrykańskie maski i rzeźby Pana Zbigniewa Błońskiego – rzeźbiarza oraz pasjonata sztuki i kultury afrykańskiej. Na ekspozycji będzie można zobaczyć ponad 100 rytualnych i obrzędowych masek afrykańskich, figurek oraz przedmiotów codziennego użytku.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 16 zł bilet normalny, 8 zł bilet ulgowy



## 09.11.2024 – SPACER ŚLADAMI KOBIET PO CMENTARZU NA DOŁACH

**Godz.:** 12:00

**Adres:** zbiórka na ul. Smutnej przed bramą na część komunalną cmentarza

**Organizator:** Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** Przewodniczki opowiedzą o związanych z Łodzią kobietach, które spoczęły na nekropolii na Dołach. Bohaterkami spaceru będą m.in. aktorka Jadwiga Andrzejewska, architektka i projektantka osiedla Retkinia Krystyna Krygier, lelkarka Jadwiga Szustrowa, bojownice okresu rewolucji 1905 roku.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.11.2024 – SPACER ŚLADAMI KOBIET PO STARYM CMENTARZU W ŁODZI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** zbiórka przy bramie wejściowej na cmentarz katolicki przy ul. Ogrodowej

**Organizator:** Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** Odwiedzimy groby niezwykłych kobiet. Opowiemy m.in. o Marii Piotrowiczowej – bohaterce powstania styczniowego, o żołnierzach Armii Krajowej (m.in. tragicznej historii Maryli Biedermann), o zaangażowanych w swoją pracę przełożonych pensji dla dziewcząt, o twórczyniach Łodzi akademickiej, o rzeźbiarce Jadwidze Janus, której zawdzięczamy m.in. poruszający pomnik „Pękniętego Serca”. Wspomnimy też o mogile harcerek, które spoczywają tu po tragicznym wypadku na jeziorze Gardno. Spacer tłumaczony na Polski Język Migowy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.11.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „WŁÓKNIARKI”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na książce Marty Madejskiej „Aleja Włókniarek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego, których 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” – 35 zł

## 10.11, 08.12.2024 – SPEKTAKL „HOTEL ZNP”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Mamy tu operetkę, absurdalną i kempową, i tragikomiczny standup. Podróż przez mężczyzn, fryzury i hotelowe pokoje, pełna potknięć i do bólu prozaicznych rozczarowań i pomyłek zdaje się nie mieć końca, a jej bohaterka – być niezniszczalna.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ [bilety@nowy.pl](mailto:bilety@nowy.pl)  
**Koszt:** 40 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 12.11.2024 – WARSZTATY – PAPIEROWE SERCE

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5 parter, prawa oficyna, Świetlica Związkowa

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Nauka wyplatania i tworzenia wikliny papierowej, z której uczestnicy wykonają dekoracje w kształcie serca, a następnie je pomalują.

**Zapisy:** 505 402 853 od pon. do czw. w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.11.2024 – WARSZTATY PAPIERU CZERPANEGO – OPOWIEŚĆ ZAKŁĘTA W ARKUSZU

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Warsztaty, podczas których stworzymy własne arkusze i poznamy proces powstawania papieru.

**Zapisy:** 571 553 004/ [secesja@biblioteka.lodz.pl](mailto:secesja@biblioteka.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 13.11.2024 – LECZENIE WEWNĘTRZNEGO BÓLU. JAK SOBIE RADZIĆ ZE ZRANIENIAMI Z PRZESZŁOŚCI

**Godz.:** 17:00-19:30

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

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Trauma jest niewidzialną siłą, która kształtuje nasze życie. Jest źródłem naszych najgłębszych ran oraz drogą do naszego najgłębszego uzdrowienia.

**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.11.2024 – SPOTKANIE „SKÓRA JAK NOWA”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Spotkanie z konserwatorem! Dowiedz się, jak radzić sobie z trudnymi plamami i zadbać o swoje skórzane akcesoria. Przynies swoje skórzane „problemy” – torebki, buty czy inne akcesoria – a nasza ekspertka doradzi, jak je uratować.

**Zapisy:** 665 655 606/ [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)

**Koszt:** 5 zł

## 14.11.2024 – DZIEDZICTWO W CZASIE WOJNY – WYKŁAD

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Wykład Agaty Bucholtz – muzealniczki, badaczki i przewodniczki po Łodzi – która przybliży sposób, w jaki zabezpiecza się, chroni i ratuje dziedzictwo podczas wojny.

**Zapisy:** 571 553 004/ secjesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 14.11.2024 – „REPORTAŻ Z 10 PODRÓŻY PO ŚWIECIE”

**Godz.:** 17:00-19:00

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, sala szkoleniowa Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. M. J. Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** Spotkanie z Izabelą Marią Trelińską, łodzianką, autorką cykli akwael o charakterze sakralnym oraz będących zapisami jej zagranicznych podróży.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.11.2024 – „INDIE – KRAJ KONTRASTÓW” – PRELEKCJA

**Godz.:** 14:30-16:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Spotkanie z podróżnikiem Piotrem Sarnikiem, który opowie o swoich doświadczeniach z podróży po Indiach. Prelekcja zostanie poparta fotorelacją z podróży.

**Zapisy:** 501 369 349

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.11.2024 – JESIENNY KONCERT ROMANTYCZNEJ MUZYKI FORTEPIANOWEJ NA 4 RĘCE – KONCERT Z CYKLU „MUZYKA ŁODZI”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** W programie koncertu znajdą się utwory na fortepian na 4 ręce F. Mendelssohna – Bartholdy, F. Schuberta oraz A. Tansmana.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 16.11.2024 – „BOLESŁAW BANAŚ – OLIMPIJCZYK Z ŁODZI” – SPOTKANIE

**Godz.:** 12:00

**Adres:** al. Politechniki 10

**Organizator:** Muzeum Sportu i Turystyki – Oddział MMŁ

**Opis:** Podczas spotkania przybliżymy sylwetkę jednego z czołowych szermierzy Łodzi, wielokrotnego mistrza Polski, olimpijczyka powojennych Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 1948 r.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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



## 16.11.2024 – PARK RZEŻBY NAGROBNEJ – SPACER PO STARYM CMENTARZU PRZY UL. OGRODOWEJ

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spacer tematyczny, którego trasa prowadzi z Muzeum Miasta Łodzi na najstarszą zabytkową łódzką nekropolię przy ulicy Ogrodowej. Na szlaku zostaną zaprezentowane najbardziej interesujące przykłady rzeźby nagrobnej.

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

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

## 16.11.2024 – WARSZTATY Z ARTYSTYCZNEGO CEROWANIA UBRAŃ HAFTEM

**Godz.:** 14:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Nauczmy Cię, jak za pomocą haftu kreatywnie zastąpić niedoskonałości i nadać ubraniom unikalny charakter. Zabierz ze sobą rzecz, którą chcesz naprawić, a my pokażemy, jak zamienić usterkę w ozdobę!

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

**Koszt:** 5 zł

## 17.11.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „JAK ZOSTAŁAM WIEDZMĄ”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Podróż do bardzo współczesnej baśni wypełnionej... zwykłymi postaciami, takimi jak pracownik stacji benzynowej, kasjerka hipermarketu, konsultantka firmy kosmetycznej czy mama ćwicząca taekwondo. Są w niej też wszechobecne dzisiejsze gadżety: iPhone'y, puderniczki czy samochody, a pośród nich pojawia się... wygłodniała Wiedźma, która poszukuje niegrzecznego, idealnego do schrupania dziecka.

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

**Koszt:** 40 zł/ z hasłem „Tytka” – 35 zł

## 17.11.2024 – SPEKTAKL „BEZE MNIE JESTEŚ NIKIM”

**Godz.:** 17:15

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Zrealizowany na podstawie wstrząsającego reportażu Jacka Hołuba o tym samym tytule spektakl opowiada o przemocy, stale obecnej w naszych domach i kulturze – jej przyczynach, mechanizmach, a także społecznym i instytucjonalnym przyzwoleniu i zobojętnieniu na zamknięte w czterech ścianach akty agresji.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 30 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 17.11.2024 – ŻYWA BIBLIOTEKA

**Godz.:** 11:00-19:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

**Opis** Żywa Biblioteka opiera się o współpracę z Żywymi Książkami – osobami wyróżniającymi się ze społeczeństwa, z mniejszościami widzianymi przez pryzmat krzywdzących stereotypów i doświadczającymi dyskryminacji. Każdy może stać się czytelnikiem i czytelniczką – wystarczy zarejestrować się na miejscu i dostać kartę biblioteczną. Następnie można wypożyczyć wybraną Książkę i rozmawiać z nią przez 30 minut.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.11.2024 – SPOTKANIE Z PROF. KRYSYNA KUJAWIŃSKĄ-COURTNEY (UŁ)

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Rozmowa z wybitną i cieszącą się międzynarodowym uznaniem literaturoznawczynią o Irze Aldridge' – „pierwszym czarnoskórym tragiku szekspirowskim”. Artysta pochodził z Nowego Jorku. Odnosił sukcesy w ojczyźnie Szekspira – Anglii i w Europie kontynentalnej. Miejsce jego ostatniego spoczynku znajduje na Starym Cmentarzu w Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 18.11.2024 – ŁÓDZKI SENIOR POZNAJE BIBLIOTEKĘ

**Godz.:** 09:00-10:00

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, sala szkoleniowa Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. M. J. Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** Spotkanie poświęcone zostanie Julianowi Tuwimowi, który w tym roku obchodzi 130 rocznicę urodzin. Uczestnicy będą mieli okazję poznać ciekawostki dotyczące Tuwima, zobaczyć perełki ze zbiorów biblioteki i odkryć rarytasy dostępne na „Literackiej Mapie Województwa Łódzkiego”.

**Zapisy:** 42 663 03 38/ [promocja@wbp.lodz.pl](mailto:promocja@wbp.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.11.2024 – KONCERT PIOSENKI AUTORSKIEJ

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Jesienny koncert piosenki autorskiej w wykonaniu Zofii Walczak, utalentowanej artystki która nie tylko pisze, gra na gitarze i wykonuje własne piosenki, ale również ze swobodą tworzy realistyczne obrazy które wystawia w galeriach w Łodzi. Podczas koncertu usłyszymy piosenki z najnowszej płyty autorki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.11.2024 – WARSZTATY – ANIOŁY, GWIAZDY I ... CHOINKA

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5 parter, prawa oficyna Świątlica Związkowa

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Tworzenie podwójnej i kolorowej karty świątecznej poprzez wycinanie, wyklejanie i zdobienie przygotowanymi elementami.

**Zapisy:** 505 402 853 pon. – czw. w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.11, 18.12.2024 – TŁUMACZENIE ŚWIATA – WYKŁAD

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

**Opis:** Wspólnie z Katedrą Bliskiego Wschodu i Północnej Afryki na Wydziale Studiów Międzynarodowych i Politologicznych Uniwersytetu Łódzkiego Centrum Dialogu zaprasza na cykl wykładów „Islam we współczesnym świecie”.

- 20.11 – Między demokracją a autorytaryzmem, czyli dlaczego od 20 lat w Turcji rządzi Recep Tayyip Erdogan.
- 18.12 – Wojna w Jemenie – konflikt wewnętrzny czy sunnicko-szyicki?

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.11.2024 – DUCHOWE SEKRETY ZDROWEGO JEDZENIA

**Godz.:** 17:30-19:00

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

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Zdrowe jedzenie to takie, które karmi i ciało, i umysł – zawiera obfitość składników odżywczych, a także wysokie wibracje.

**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.11.2024 – XXXIII WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ REWIA TALENTÓW MIKROFON DLA SENIORA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Rewia Talentów Mikrofon dla Seniora jest to przegląd różnych form scenicznych: muzycznych, kabaretowych, tanecznych, oraz literackich (poezja, proza, monolog). Mogą wziąć w nim udział soliści, zespoły wokalne, wokально-instrumentalne, taneczne, kabaretowe oraz autorzy twórczości literackiej. Warunkiem uczestnictwa jest przygotowanie programu artystycznego zgodnego z regulaminem oraz złożenie karty zgłoszenia do dnia 18.11 w sekretariacie MSK: Teofilów w CT Lutnia.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **22.11.2024 – STEFANIA SKWARCZYŃSKA. HUMANISTKA I BADACZKA – SPOTKANIE Z CYKLU „ŁODZIANKI (NIE) ZNANE”**

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Na spotkaniu zostaną przedstawione biografia i dokonania prof. Skwarczyńskiej, zwanej legendą łódzkiej polonistyki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## **23.11.2024 – SPEKTAKL “KORZEŃ PIEKŁA” (PRÓBA OTWARTA)**

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Spektakl opowiadający o wiecznej walce dobra ze złem, o przemianie w psychice ludzkiej. Kto tym razem będzie wygrany i czy przegra zło-szatan?

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **23.11.2024 – WARSZTATY DENDROLOGICZNE „RÓŻNE OBLICZA KORY”**

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Przyjrzymy się zimowej, bezlistnej „szacie” drzew i krzewów zgromadzonych w kolekcji Ogrodu, zwłaszcza tych o ozdobnej lub osobliwej korze na pniu i pędach.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 14 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

## **23.11.2024 – “CIUCH NA NOWO” – WARSZTATY ARTYSTYCZNEGO PRZERABIANIA UBRAŃ**

**Godz.:** 14:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Warsztaty, podczas których będziemy malować, przerabiać i doszywać, tworząc unikalne, spersonalizowane kreacje! Zabierz ze sobą ubranie, które chcesz przerobić, a my dostarczymy resztę materiałów i inspiracji!

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

**Koszt:** 5 zł



## 23.11.2024 – „BYLIŚMY W PRL-u” – OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „ŁÓDŹ W EUROPIE, EUROPA W ŁODZI...”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spacer tematyczny będzie pretekstem do opowieści o życiu codziennym łodzian w fabrycznym mieście i jego rozwoju w dobie Polski Ludowej, warunkach pracy, przemysłu, inwestycjach, zakładach włókienniczych oraz o sposobach spędzania czasu wolnego.

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

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

## 24.11.2024 – TAJEMNICE MISTRZÓW SZTUKI CZARNO-BIAŁEJ – MIĘDZYPOKOLENIOWE WARSZTATY GRAFIKI ARTYSTYCZNEJ

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas warsztatu zostanie zaprezentowany i zrealizowany z udziałem uczestników, cały proces tworzenia odbitki graficznej w oparciu o techniki druku wypukłego w grafice artystycznej i przykłady ich użycia w książce artystycznej.

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

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

## 24.11.2024 – SPEKTAKL „ZŁODZIEJ”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Po uroczystej kolacji John i Barbara wraz z przyjaciółmi Jenny i Trevorem wracają do luksusowego domu na wsi. Okazuje się, że zostali okradzeni. Telefon jest głuchy, Barbara przeholowała z alkoholem, a niebezpieczeństwo wciąż wisi w powietrzu. Tym razem przyjaciół nie połączy cocktail-party, ale wspólne zagrożenie.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 40 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 25.11.2024 – „BLOKOWISKA ŁODZI, CZYLI SENTYMENTALNA PODRÓŻ W PRZESZŁOŚĆ”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Wilcza 7

**Organizator:** Filia nr 55 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Podróż przez największe łódzkie osiedla mieszkaniowe. Spacer powiedzie nas nie tylko pomiędzy blokami ale i trzepakami, boiskami, piaskownicami, szkołami, gdzie tętniło życie łódzkich dzieci.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.11.2024 – SENIOR W PODRÓŻY – UGANDA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Uganda – zielone źródła Nilu, prelekcja z podróży do Ugandy, którą przedstawi wybitna alpinistka i podróżniczka Małgorzata Stępień Dudek.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.11.2024 – WITAJCIE W NASZEJ BAJCE! – SPACER TEMATYCZNY PO MUZEUM

**Godz.:** 11:30

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Zwiedzanie ekspozycji lalkarskich Działu Widowisk Lalkowych połączone z prezentacją na temat historii działu i jego zbiorów.

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

**Koszt:** 13 zł, dla posiadaczy Karty Seniora Województwa Łódzkiego dodatkowa ulga 20%, czyli 10,40 zł

## 27.11.2024 – WARSZTATY Z PAPIERU CZERPANEGO – FORMY KULISTE

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Uczestnicy poznają nową technikę pracy z pulpą papierową, pozwalającą stworzyć formy trójwymiarowe, w kształcie kuli, które mogą stać się pojemnikiem na biżuterię, osłonką na doniczkę czy wazonem na kompozycję z suchych roślin.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## 27.11.2023 – KARAOKE PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Gdańska 13

**Organizator:** Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi – Oddział Gdańska

**Opis:** Wspólne śpiewanie pieśni, które na przestrzeni lat, w różnych momentach naszej historii, dodawały otuchy, niosły nadzieję i podnosiły morale.

**Zapisy:** edukacja@muzeumtradycji.pl/ 42 620 05 70

**Koszt:** Spotkanie biletowane: Seniorzy i posiadacze Karty Łodzianina bilet ulgowy – 6 zł od osoby

## 27.11.2024 – ŚRODA Z KULTURĄ. KRÓL I JEGO PORTRECISTA – STANISŁAW AUGUST PONIATOWSKI I MARCELLO BACCIARELLI

**Godz.:** 14:00-15:30

**Adres:** ul. Przędzalniana 72

**Organizator:** Muzeum Pałac Herbsta



**Opis:** Z okazji 260. rocznicy elekcji i koronacji Stanisława Augusta Poniatowskiego zapraszamy do Galerii Sztuki Dawnej. Podczas spotkania przy portrecie króla pędzla Bacciarellego przyjrzymy się bliżej życiu i dokonaniom obu tych niezwykle postaci.

**Zapisy:** 506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35 (od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)/  
edu.herbst@mssl.org.pl

**Koszt:** 10 zł

## 28.11.2024 – SPEKTAKL „KTO NIE MA, NIE PŁACI”

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Sztuka przedstawia dzień z życia dwóch małżeństw: Antonii i Giovanniego oraz Margherity i Luigiego. Wysokie ceny żywności zmuszają kobiety do kradzieży z pobliskiego supermarketu jedzenia, które jak w starej sztuce commedia dell'arte, realizującej topos głodu, staje się elementem groteskowej akcji.

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 30 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 29.11.2024 – WARSZTATY Z ROBIENIA NATURALNYCH MYDEŁEK

**Godz.:** 14:00-16:00

**Adres:** ul. Wólczańska 168

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Podczas warsztatów każdy z uczestników wykona swoje ekologiczne mydełko, które zabierze do domu. Zapewniamy wszystkie niezbędne materiały.

**Zapisy:** 452 341 086/ kontakt@fundacjastrefa.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.11.2024 – ZABAWA ANDRZEJKOWA – WIECZOREK TANECZNY

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Zabawa taneczna dla osób dorosłych i seniorów.

**Zapisy:** W sekretariacie Klubu/ 42 641 82 81

**Koszt:** 25 zł/ osoba

## 29.11.2024 – SPOTKANIE Z „ETNO OPOWIEŚCIAMI”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Podczas spotkania przy filiżance herbatki z lnu odkryjemy fascynujące historie, wróżby i zwyczaje związane z tym niezwykle surowcem.

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

**Koszt:** 5 zł

## 30.11.2024 – SYMBOLIKA ROŚLIN W ARCHITEKTURZE ŁODZI – OD KOSMICZNEGO KAZIRODZTWA PO EMANACJE POTĘGI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Premierowy wykład Marii Nowakowskiej, która przybliży nam świat zaklęty w dekoracjach roślinnych, które zdobią wiele łódzkich budynków.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## **30.11.2024 – NAWET ŚMIERĆ BOI SIĘ AUSCHWITZ. UPAMIĘTNIEŃ I ZAGŁADOWA SZTUKA TWORZONA PRZEZ OSOBY O ROMSKICH KORZENIACH**

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Jako jedni z pierwszych romskich artystów rodzeństwo Stojków poprzez swoją twórczość dało świadectwo Zagładzie Romów. Karl Stojka był autorem ponad tysiąca prac plastycznych, które sporządzał, nie chcąc zapomnieć niczego, co widział w obozach koncentracyjnych. Autobiografia siostry Karla, Ceji Stojki była jedną z pierwszych książek opisujących Zagładę Romów, napisaną z perspektywy świadka tamtych wydarzeń i uświadamiająca europejskiej opinii publicznej, czego doświadczali Romowie w czasie nazistowskich prześladowań.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## **01.12.2024 – KONCERT „LA SERENISSIMA – ALTBERG ENSEMBLE KAMERALNIE”**

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Koncert z cyklu „Barokowe miraże” w wykonaniu orkiestry barokowej.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## **03.12.2024 – WARSZTATY – STOŻEK TO TEŻ CHOINKA**

**Godz.:** 13:30

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Uczestnicy poznają prostą technikę wykonania choinki o kształcie stożka i ją udekorują cekinami, kolorowymi łańcuchami i dżetami.

**Zapisy:** 505 402 853 od pon. do czw. w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **05.12.2024 – CAFFE RONDO. KARTKI ŚWIĄTECZNE**

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo



**Opis:** Kartki świąteczne w technice kolażu. Będziemy tworzyć obrazy z różnego rodzaju materiałów: tkanin, papieru, ilustracji gazetowych a także drobnych przedmiotów.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ b.socha@msk.lodz.pl

**Koszt:** 10 zł

**06.12 – 15.12.2024 –**

## **WYSTAWA „ROŚLINY W TRADYCJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA”**

**Godz.:** 9:00-17:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** W atrakcyjnej zimowej aranżacji zaprezentowane zostaną rośliny wykorzystywane od wieków w polskiej tradycji świąt Bożego Narodzenia oraz stroiki i inne ozdoby wykonane z materiałów naturalnych i roślin.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **06.12.2024 – MIKOŁAJKI DLA SENIORÓW Z WNUKAMI Z ŁÓW NFZ**

**Godz.:** 10:00-14:00

**Adres:** ul. Targowa 35, sala obsługi

**Organizator:** Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

**Opis:** Dla dzieci przygotowana będzie profilaktyczna gra podłogowa, seniorów zapraszamy na bezpłatne pomiary w kiosku profilaktycznym. Stanowiska informacyjne ŁÓW NFZ – EKUZ, IKP, PZ, stanowisko ds. profilaktyki – programy profilaktyczne, promowanie aplikacji mojeFizjo+, mojejIKP, przygotowanie planu żywieniowego Diety NFZ, leczenia uzdrowiskowego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **06.12.2024 – SPEKTAKL „TAJEMNICZY OGRÓD”**

**Godz.:** 11:30

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Gdyby na świecie zostało tylko jedno drzewo w ogrodzie zamkniętym na klucz i słoik nasion, jesień była niepodobna do jesieni, a dorośli powtarzali „ciężkie czasy, dużo pracy”, nic nie robili, tylko straszili i ciągle ich nie było, to... to byłaby sytuacja katastroficznie katastrofalna!

**Zapisy:** Rezerwacje – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

**Koszt:** 30 zł. Kasa biletowa – ul. Zachodnia 93, od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## **06.12.2024 – STROIK ŚWIĄTECZNY – WARSZTAT**

**Godz.:** 14:30-16:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Warsztat, podczas którego uczestnicy z przygotowanych elementów samodzielnie wykonają świąteczny stroik.

**Zapisy:** 501 369 349

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.12.2024 – SPOTKANIE PN. “HENRYK CHMIELEWSKI – OLIMPIJCZYK Z ŁÓDZI”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** al. Politechniki 10

**Organizator:** Muzeum Sportu i Turystyki – Oddział MMŁ

**Opis:** Henryk Chmielewski był najwybitniejszym łódzkim pięściarzem okresu międzywojennego. Trzykrotnie sięgał po tytuł mistrza Polski, w 1937 r. w Mediolanie zdobył złoto Mistrzostw Europy w wadze średniej. Reprezentował nasz kraj na Igrzyskach Olimpijskich w Berlinie w 1936 r., gdzie zdobył tytuł 4-tego pięściarza igrzysk.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 07.12.2024 – „ARTUR I ANIELA RUBINSTEINOWIE – KONCERT NA CZTERY RĘCE” – OPROWADZANIE PO GALERII MUZYKI IM. ARTURA RUBINSTEINA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spotkanie w Galerii Muzyki i oprowadzanie tematyczne będzie poświęcone wspólnemu życiu artystycznemu Artura i Anieli Rubinsteinów.

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

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

## 07.12.2024 – KONCERT – „POD SKRZYDŁAMI ANIOŁÓW”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Koncert Bożonarodzeniowy z udziałem znamienitych gości Chóru Canto Allegre i Chóru Echo w Łodzi oraz wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek. Spotkanie w ramach Klubu Seniora „PRZY KOMINKU”.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.12.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „OPOWIEŚĆ WIGILIJNA”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Historia Ebenezera Scrooge’a to przykład typowej baśni drogi, w której główny bohater poprzez spotkania z kolejnymi postaciami oraz dzięki poznaniu samego siebie przechodzi głęboką przemianę.

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

**Koszt:** 40 zł/ z hasłem „Tytka” – 35 zł



## 09.12.2024 – WARSZTATY Z ROBIENIA OZDÓB ŚWIĄTECZNYCH

**Godz.:** 14:00-16:00

**Adres:** ul. Wólczańska 168

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Podczas warsztatów uczestnicy będą własnoręcznie przygotowywać naturalne ozdoby świąteczne, które zabiorą do domu. Zapewniamy wszystkie niezbędne materiały.

**Zapisy:** 452 341 086 / kontakt@fundacjastrefa.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.12.2024 – WARSZTATY “SREBRO I ZŁOTO – ŚWIĘTA W SZKLE”

**Godz.:** 13:30

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Uczestnicy poznają prostą technikę zdobienia liści, szyszek, winorośli i tworzenia dekoracji świątecznej.

**Zapisy:** 505 402 853 od pon. do czw. w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.12.2024 – ŚRODA Z KULTURĄ. ORYGINALNY PEJZAŻYSTA POLSKIEGO MODERNIZMU – FERDYNAND RUSZCZYC

**Godz.:** 14:00-15:30

**Adres:** ul. Przędzalniana 72

**Organizator:** Muzeum Pałac Herbsta

**Opis:** Podczas spotkania udamy się w magiczny wymiar malarstwa autora „Zimowej bajki” – Ferdynanda Ruszczyca – wybitnego pejzażysty przełomu XIX/XX wieku.

**Zapisy:** 506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35 (od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)/ edu.herbst@mssl.org.pl

**Koszt:** 10 zł

## 12.12.2024 – AUDYCJA MUZYCZNA

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** O muzyce, specyficie gatunku, wykonawcach opowie i utwory w omawianym gatunku muzycznym zaśpiewa Agnieszka Nastarowicz – wokalistka jazzowa, musicalowa, fanky i soul, występująca na deskach Teatru Muzycznego.

**Zapisy:** Informacje – 42 684 24 02

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.12.2024 – „KTO PODRABIA I FAŁSZUJE...”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Podczas swojego wystąpienia Piotr Chabrzyk przybliży sylwetki wybranych fałszerzy pierwszych polskich banknotów powojennych.



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

**Koszt:** 5 zł

## 13.12.2024 – „SINGAPUR – MALEZJA” – PRELEKCJA

**Godz.:** 14:30-16:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Spotkanie z podróżnikiem – Piotrem Sarnikiem, który podzieli się z uczestnikami swoimi doznaniem z wyprawy do Singapuru i Malezji. Prelekcja zostanie poparta fotorelacją z podróży.

**Zapisy:** 501 369 349

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.12.2024 – SPOTKANIE PN. „EKSPLOWUJĄC ŁÓDŹ”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spotkanie prezentujące dokumentacje wieloletnich działań członków grupy Urbex Łódź. Poszukiwacze docierają do miejsc na co dzień niedostępnych dla przeciętnego człowieka. Na ich zdjęciach można zobaczyć stare fabryki, wnętrza opuszczonych pałaców i domów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 13.12.2024 – SPOTKANIE Z LITERATURĄ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Spotkanie z Beatą Turlik – autorką książki „10 lat później”.

**Zapisy:** 42 651 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.12.2024 – WARSZTATY DENDROLOGICZNE „CHOINKOWY SPACER”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Zaprezentujemy liczne gatunki drzew i krzewów iglastych pochodzące z rozmaitych stron świata, które mogą być wykorzystywane jako bożonarodzeniowe choinki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 14 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

## 14.12.2024 – „GRUDNIOWE ŚWIĘTA W DAWNEJ ŁÓDZI” – OPROWADZANIE I WARSZTAT NA WYSTAWIE STAŁEJ

**Godz.:** 15:00



**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas spaceru przyjrzymy się m.in. temu w jaki sposób Żydzi celebrują Chanukę, jakie przygotowania poprzedzały Święta Bożego Narodzenia u katolików i skąd w polskich domach wzięła się choinka. Spotkanie zakończy warsztat, podczas którego uczestnicy z wykorzystaniem różnych technik graficznych, przygotują karty okolicznościowe.

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

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

## 14.12.2024 – SPOTKANIE „W BLASKU ŚWIĄT”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Świąteczne spotkanie uczestników zajęć MSK Żubardź – występy wokalne, taneczne, muzyczne, wspólne śpiewanie kolęd.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.12.2024 - WARSZTATY SZYCIA EKO-ZABAWEK

**Godz.:** 14:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Podczas warsztatów będziemy szyc od podstaw kreatywne „szmaciaki-po-tworaki” z resztek tkanin i niepotrzebnych ubrań!

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

**Koszt:** 5 zł

## 15.12.2024 – „JÓZEF HECHT. ARTYSTYCZNE ŻYWIÓŁY”. POŻEGNANIE Z WYSTAWĄ

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Kuratorskie oprowadzanie na zakończenie wystawy – spotkanie z wybitną znawczynią biografii Józefa Hechta i wszystkich aspektów jego twórczości.

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

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

## 15.12.2024 – „KOLĘDOWANIE W PAŁACU” – KONCERT

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Najpopularniejsze polskie kolędy i inne świąteczne piosenki wykona Rafał Maciejewski (baryton) z zespołem wokalnym.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 21.12.2024 – „JAK W BIAŁYM ŚNIE” – KONCERT

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zimowy koncert z cyklu Cztery Pory Roku, z udziałem zaproszonych gości. W programie koncertu zostaną przedstawione pastorałki i kolędy.

**Zapisy:** 42 651 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.12 – 29.12.2024 – „PÓJDŹMY WSZYSCY DO PAŁACU!” – ŚWIĄTECZNE OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas spacerów poznamy nie tylko losy rodziny Poznańskich i ich pałacu, ale także historię wielokulturowej przemysłowej Łodzi i świąteczne zwyczaje jej mieszkańców.

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

**Koszt:** 30 zł (bilet normalny), 25 zł (bilet ulgowy)

## 27.12.2024 – „ŚWIĄTECZNY PAŁAC NA PIĄTEK” – OPROWADZANIE

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** W czasie spaceru po urokliwych wnętrzach części reprezentacyjnej i prywatnej opowiemy o życiu codziennym i towarzyskim rodziny Poznańskich.

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

**Koszt:** 25 zł (bilet normalny), 18 zł (bilet ulgowy)

## WYDARZENIA CYKLICZNE

### ZAJĘCIA SPORTOWE Z MOSIR ŁÓDŹ – JOD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza do udziału w bezpłatnych zajęciach. Terminarz spotkań:

#### Marsz nordic walking

- Poniedziałki: 9:00-10:30 – Obiekt Rekreacyjny Stawy Jana/  
12:00-13:30 – Obiekt Rekreacyjny Stawy Stefańskiego/  
14:30-16:00 – Park Poniatowskiego/ 17:00-18:30 – Park 3-go Maja
- Środy: 9:00-10:30 – Park Mickiewicza/  
14:30-16:00 – Park Poniatowskiego/ 16:30-18:00 – Park Piłsudskiego
- Piątki: 9:00-10:30 – Obiekt Rekreacyjny Stawy Jana/  
12:00-13:30 – ark Piłsudskiego/ 14:30-16:00 – Park Mickiewicza

**Zapisy:** Nie są wymagane. Informacje – 536 777 610

**Koszt:** Udział bezpłatny

**Gimnastyka w wodzie –**

Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2



# Łódzka tytka Seniora

- Poniedziałki i piątki: 08:30-09:15, 10:00-10:45, 11:30-12:15
- Wtorki: 08:30-09:15, 10:00-10:45, 11:45-12:15, 13:00-13:45
- Środy: 08:30-09:15, 10:30-11:15, 11:30-12:15
- Czwartki: 08:30-09:15, 10:00-10:45, 11:30-12:15, 13:00-13:45

**Zapisy:** 536 777 610

**Koszt:** Bilet wstępu na obiekt, gimnastyka w cenie biletu

## Zajęcia ogólnorozwojowe

- Od poniedziałku do piątku: 10:30-11:15 – Hala Sportowa, ul. Małachowskiego 5/7
- Od wtorku do piątku: 10:30-11:15 – Hala Sportowa, ul. Skorupki 21

**Zapisy:** Nie są wymagane. Informacje: 536 777 610

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KINO DLA SENIORA Z KINEM PRZYTULNYM – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, CZWARTKI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 10 zł do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

## „MASZ PROBLEM, PRZYJDŹ DO NAS” – 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:** Pomoc prawnika, psychologa, doradcy w trudnej życiowej sytuacji, w tym w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, kłopotach mieszkaniowych, gdy grozi ci eksmisja, odziedziczyłeś długi, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego.

**Zapisy:** 42 630 06 86, 504 017 699 / [lkp@poczta.onet.pl](mailto:lkp@poczta.onet.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GRUPA TANECZNA CHEERLEADERKI 60+ – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

**Godz.:** 12:30-13:30 (poniedziałki)/ 11:00-12:00 (czwartki)

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Energetyczne zajęcia taneczne, podczas których pracujemy nad nauką układów choreograficznych.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** 25 zł/ rok

## CHÓR „KAROLINKI” – PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 13:45

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Zapraszamy do wspólnego śpiewania.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** 25 zł / rok

## SPOTKANIA GRUPY LITERACKIEJ „CENTAURO” – PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 17:00-19:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KONWERSACJE W JĘZYKU ANGIELSKIM – PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Spotkania, które pozwalają ćwiczyć płynność mówienia po angielsku.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## MINIATURA TKACKA – PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Cykl spotkań przy krosnach, na których uczestnicy będą mogli poznać podstawy tkactwa a przy okazji stworzyć małą formę tkacką.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ [b.socha@msk.lodz.pl](mailto:b.socha@msk.lodz.pl)

**Koszt:** 25 zł

## TANIEC DLA SENIORÓW – WTORKI I PIĄTKI

**Godz.:** 09:00-13:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cza – cza, walc, rumba, tango, disco, rock&roll.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033

**Koszt:** 2 x w tyg. (60 min.) – 50 zł/miesiąc, 1 x w tyg. (60 min.) – 25 zł/ miesiąc

## GIMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP – WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** 9:30-10:30 gr. I/ 10:40-11:40 gr. II

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury



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

**Zapisy:** 501 369 349/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl) (filia MSK Radogoszcz, zakładka zajęcia)

**Koszt:** 90 zł/ mc w karnecie, 50 zł/ 4 zajęcia, 30 zł pojedyncze wejście

## **KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO – WTORKI I CZWARTKI**

**Godz.:** 10:00 – 12:00 (12:00 – 14:00 grupa początkująca – nabór)

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

**Opis:** Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewnia materiały na zajęcia.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ [info@fundacjaswietlik.org](mailto:info@fundacjaswietlik.org)

**Koszt:** 150 zł/ m-c

## **„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](mailto:biuro@tondance.pl)

**Koszt:** 22 zł/ 1 wejście na zajęcia

## **KLUB SENIORA – WTORKI**

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Integracyjne spotkania dla seniorów, w programie m.in.: ćwiczenia na pamięć i umysł, ruchowe i taneczne oraz manualne; wykłady z zakresu kultury i sztuki; prezentacje artystyczne różnorodnych twórców.

**Zapisy:** W sekretariacie Klubu/ 42 641 82 81

**Koszt:** Opłata wpisowa 30 zł

## **JĘZYK ANGIELSKI – WTORKI**

**Godz.:** 11:00 – 11:45

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Lektorat języka angielskiego dla zaawansowanych.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 581/ [zapisygorna@msk.lodz.pl](mailto:zapisygorna@msk.lodz.pl)

**Koszt:** 40 zł / mc

## **KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE – WTORKI**

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Nasi specjaliści ds. zdrowia psychicznego oferują wsparcie psychologiczne seniorom w potrzebie.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ [info@fundacjaswietlik.org](mailto:info@fundacjaswietlik.org)

**Koszt:** 120 zł

## KLUB SENIORA „PRZY KOMINKU” – WTORKI

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Spotkania integracyjne dające możliwość uczestnictwa w koncertach, prelekcjach, zajęciach warsztatowych, festiwalach dla seniorów, spektaklach teatralnych itp.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 20 zł/ opłata jednorazowa na okres wrzesień 2024 – czerwiec 2025

## BRYDŹ NA GÓRNEJ – WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** 15:00 – 19:00 (wtorki)/ 10:00 – 13:00 (czwartki)

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Spotkania miłośników Brydża.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 581/ [zapisygorna@msk.lodz.pl](mailto:zapisygorna@msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SKETCHCLUB – WTORKI

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Warsztaty z rysunku architektonicznego.

**Zapisy:** 571 553 004/ [secesja@biblioteka.lodz.pl](mailto:secesja@biblioteka.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Bezpłatny po okazaniu karty bibliotecznej (można wyrobić za darmo na miejscu).

## GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW – WTORKI

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Celem zajęć jest m.in.: wzmocnianie poszczególnych grup mięśni, nauka prawidłowych postaw ciała, rozciąganie przykurczonych partii mięśni, ćwiczenia zwiększające zakres ruchu stawów, poprawianie koordynacji ruchowej, praktyka technik relaksacyjnych.

**Zapisy:** W sekretariacie Klubu/ 42 641 82 81

**Koszt:** 100 zł / mc

## ENGLISH CUP OF TEA – KONWERSACJE W JĘZYKU ANGIELSKIM – WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93





**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Rozmowy przy herbacie dla tych, którzy chcą nauczyć się mówić w języku angielskim oraz konwersacje dla osób zaawansowanych.

**Zapisy:** W sekretariacie Klubu/ 42 641 82 81

**Koszt:** 120 zł / mc

## **PORADY PRAWNE – ŚRODY**

**Godz.:** 09:00-13:00

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

**Opis:** Porady świadczone przez prawnika.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

**Koszt:** 80 – 150 zł

## **ARTETERAPIA – ŚRODY**

**Godz.:** 10:00 – 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

**Opis:** Arteterapia to wykorzystywanie różnego rodzaju form sztuki (muzyka, plastyka, malarstwo, rzeźba) w procesie terapeutycznym oraz rehabilitacyjnym seniorów.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

**Koszt:** 350 zł/ m-c (4 wejścia)

## **NABÓR DO CHÓRU CANTO – ŚRODY**

**Godz.:** 10:30-13:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Zapraszamy nowych amatorów śpiewu do grona chóru.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 20 zł/ opłata jednorazowa na okres wrzesień 2024 – czerwiec 2025

## **RYTMICZANKI, ZAJĘCIA RUCHOWE Z REKWIZYTAMI – ŚRODY**

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Zajęcia ruchowe mające na celu: usprawnienie kondycji psychiczno – ruchowej, wyrabianie poczucia rytmu, zapoznanie się z instrumentami perkusyjnymi oraz naukę prostych układów rytmicznych.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 40zł/ miesiąc, uczestnicy Klubu Seniora – 30 zł/ miesiąc

## **„PASJA” – PRACOWNIA RYSUNKU I MALARSTWA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW – ŚRODY**

**Godz.:** 11:00 – 12:30

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Podczas zajęć rysunku i malarstwa uczestnicy poznają różnorodne techniki rysunku: ołówek, pastele, węgiel, tusz, oraz techniki malarskie: akwarele, akryle, olejne.

**Zapisy:** 501 369 349/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl) (filia MSK Radogoszcz, zakładka zajęcia)

**Koszt:** 60 zł/ mc, 20 zł jednorazowe wejście

## SCRABBLE & ... – DWIE ŚRODY W MIESIĄCU

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Spotkanie miłośników gier planszowych, gier słownych, literowych i logicznych.

**Zapisy:** Osobiście/ 42 687 02 07, 501 939 033

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KAWIARENKA NAPRAWCZA – ŚRODY I PIĄTKI

**Godz.:** 11:00-13:00 (środy), 18:00-20:00 (piątki)

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Z nami, pod okiem instruktora, skorzystasz z narzędzi i urządzeń, dzięki którym naprawisz stary przedmiot, nadając mu nowe życie.

**Zapisy:** 501 369 349

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SEANSE Z KINEM PRZYTULNYM – ŚRODY

**Godz.:** 11:00 lub 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Kameralne spotkania z dobrym filmem. Każda projekcja zawiera dodatkowo komentarz filmoznawcy.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033

**Koszt:** 12 zł / projekcja – płatne przed seansem (wyłącznie gotówką)

## KURS KOMPUTEROWY – ŚRODY

**Godz.:** 11:00-13:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Kurs z obsługi komputera oraz aplikacji i mediów społecznościowych.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 581/ [zapisygorna@msk.lodz.pl](mailto:zapisygorna@msk.lodz.pl)

**Koszt:** 60 zł/ 6 godzin

## BRYDŻ W 10 – ŚRODY, CZWARTKI, PIĄTKI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. 11 Listopada 79

**Organizator:** Filia nr 10 Biblioteki Miejskiej w Łodzi



**Opis:** Cykliczne spotkania brydżystów.  
**Zapisy:** W siedzibie filii lub 571 553 010  
**Koszt:** Udział bezpłatny

## **SZKOLENIE Z OBSŁUGI SMARTFONA – ŚRODY, CZWARTKI, PIĄTKI**

**Godz.:** 12:00 – 14:00

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

**Opis:** Szkolenie dla osób, które chcą nabyć umiejętności obsługi ekranu dotykowego, aparatu fotograficznego oraz kamery, odtwarzania muzyki i włączania radia, korzystania z bankowości mobilnej oraz uruchamiania Internetu.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

**Koszt:** 99 zł / za szkolenie 3 dni po 2 h

## **TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW 60+ – ŚRODY**

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Forma zajęć ruchowo tanecznych usprawniająca koordynację ruchową całego ciała.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 20 zł/ opłata jednorazowa na okres wrzesień 2024 – czerwiec 2025

## **KLUB MIŁOŚNIKÓW GRY W SCRABBLE – ŚRODY**

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Scrabble to gra, która polega na wymyślaniu powiązanych ze sobą słów i układaniu ich na planszy w sposób przypominający krzyżówkę.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 20 zł/ opłata jednorazowa na okres wrzesień 2024 – czerwiec 2025

## **WARSZTATY TAŃCA W KRĘGU – ŚRODY**

**Godz.:** 14:00-15:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Warsztaty tańca w kręgu, umożliwiają spotkanie z muzyką z różnych stron świata.

**Zapisy:** 42 684 24 02

**Koszt:** 12 zł za jedno zajęcia

## **IMPROWIZACJE RUCHOWE DLA SENIORÓW – ŚRODY**

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zajęcia ruchowe odbywające się przy muzyce relaksacyjnej z wykorzystaniem elementów jogi oraz Tai Chi.

**Zapisy:** 42 651 67 47

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **GIMNASTYKA UMYSŁOWA 60+ – ŚRODY (DO 04.12.2024)**

**Godz.:** 15:30

**Adres:** ul. Legionów 20, Miejsce Aktywności Lokalnej

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Rozwijanie umiejętności poznawczych i pamięciowych, wzmocnienie koncentracji i uwagi. Poza treningiem umysłu, zapewniamy również chwilę relaksu przy filiżance aromatycznej kawy lub herbaty, oraz mały poczęstunek.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **WŁÓCZKA I DRUTY, CZYLI DZIERGANIE W BIBLIOTECĘ – ŚRODY (DO 23.10.2024)**

**Godz.:** 16:00-18:00

**Adres:** Filia nr 19 Biblioteki Miejskiej w Łodzi, ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Grupa Dziergające Seniorki

**Opis:** Warsztaty dziergania dla senierek. Organizator zapewnia materiały i narzędzia do pracy oraz poczęstunek.

**Zapisy:** 571 553 019/ filia\_19@biblioteka.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **YOGA EX FONTE – ŚRODY**

**Godz.:** 18:00 – 19:30

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Kompleksowe zajęcia jogi zawierające ćwiczenia oddechowe i medytacyjne.

**Zapisy:** 501 369 349/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl) (filia MSK Radogoszcz, zakładka zajęcia)

**Koszt:** 25 zł za jedno zajęcia w karnecie miesięcznym, 30 zł jednorazowe wejście

## **TANIEC TOWARZYSKI DLA DOROSŁYCH – ŚRODY**

**Godz.:** 20:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Zajęcia dla dorosłych skupiają się na tańcu towarzyskim oraz użytkowym, gdzie kursanci poznają tańce standardowe oraz latynoamerykańskie i technikę z nimi związaną.

**Zapisy:** W sekretariacie Klubu/ 42 641 82 81

**Koszt:** 120 zł / mc / osoba

## **MUZYKOTERAPIA AKTYWNA – CZWARTKI**

**Godz.:** 09:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew



**Opis:** Celem zajęć jest wszechstronny rozwój, radzenie sobie ze stresem, nabieranie wiary we własne siły. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.

**Zapisy:** Osobiście w sekretariacie/ 42 687 02 07, 501 939 033/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** 40 zł/ mc

## KONSULTACJE REUMATOLOGICZNE – CZWARTKI

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

**Opis:** Nasi wykwalifikowani pracownicy oraz doświadczona kadra medyczna troszczą się o zdrowie i komfort seniorów. Dostosowujemy opiekę do indywidualnych potrzeb każdego podopiecznego.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ [info@fundacjaswietlik.org](mailto:info@fundacjaswietlik.org)

**Koszt:** 130 zł/ wizyta

## JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW – CZWARTKI

**Godz.:** 10:00-11:00 grupa średniozaawansowana/ 13:00-14:00 grupa początkująca

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Nauka języka angielskiego dla osób 60+.

**Zapisy:** Osobiście

**Koszt:** 60 zł/ za 4 zajęcia

## KONSULTACJE KOMPUTEROWE – CZWARTKI

**Godz.:** 11:00-13:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Pomagamy oswoić nowe technologie, uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 581/ [zapisygorna@msk.lodz.pl](mailto:zapisygorna@msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ANGIELSKI DLA SENIORÓW – CZWARTKI

**Godz.:** 12:00 – 13:00

**Adres:** ul. Wólczańska 168

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Spotkania podczas których będziecie mogli porozmawiać po angielsku, nauczyć się nowych słówek, podszlifować gramatykę lub zacząć zupełnie od podstaw.

**Zapisy:** 452 341 086/ [kontakt@fundacjastrefa.pl](mailto:kontakt@fundacjastrefa.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA UMYSŁOWA – CZWARTKI

**Godz.:** 13:00 – 15:00

**Adres:** ul. Wólczańska 168

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Podczas zajęć będziemy m.in. grać w rummikuba, szachy, wykonywać łamigłówki umysłowe itp.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## AKTYWNI Z SIŁACZKĄ – PIĄTKI

**Godz.:** 10:00-10:45 gr. I/ 11:00-11:45 gr. II

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna/ Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

**Opis:** Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe, prelekcje na temat zdrowego żywienia.

**Zapisy:** 608 833 981

**Koszt:** Udział bezpłatny

## LATINO MIX GOLD – PIĄTKI

**Godz.:** 11:00-11:45

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** Zajęcia taneczno-fitnessowe, oparte na przedłużonej rozgrzewce, rozluźniającej napięcie mięśniowe. Nauka kroków i choreografii m.in.: salsy, bachaty, cha-chy. Zajęcia kończą się ćwiczeniami z elementami stretchingu.

**Zapisy:** 501 369 349/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl) (filia MSK Radogoszcz, zakładka zajęcia)

**Koszt:** 50 zł / mc, 15 zł jednorazowe wejście

## ZAJĘCIA TEATRALNE KABARETU WACŁAW I JEGO FERAJNA – PIĄTKI

**Godz.:** 12:00-15:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Zajęcia literacko-wokalne grupy o charakterze kabaretowym tworzoną przez młodych duchem Seniorów.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 581/ [zapisygorna@msk.lodz.pl](mailto:zapisygorna@msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## RADOGOSKI KLUB SENIORA – PIĄTKI

**Godz.:** 14:00-16:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

**Opis:** W programie m.in. warsztaty plastyczne i rękodzielnicze, spotkania z ciekawymi ludźmi i książką, propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.

**Zapisy:** 501 369 349/ [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl) (filia MSK Radogoszcz, zakładka zajęcia)

**Koszt:** 20 zł za cały sezon 2024/25

## POGOTOWIE CYFROWE SENIORA – PIĄTKI

**Godz.:** 14:00 – 20:00

**Adres:** ul. Sienkiewicza 22

**Organizator:** Centrum Aktywności Lokalnej „Łódzki TechSpot”



**Opis:** Indywidualne wsparcie w zakresie podstawowej obsługi komputera, tabletu czy smartfona. Pokażemy jak założyć pocztę elektroniczną, wysłać e-mail, wyszukać informacje w Internecie, czy zrobić zakupy on-line.

**Zapisy:** 511 954 107

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” – PIĄTKI**

**Godz.:** 16:00 – 18:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię lub ozdoby dla domu oraz poznać tajniki deкупаżu. Organizator nie zapewnia materiałów.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 581/ zapisygorna@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **MASAŻE – SOBOTY**

**Godz.:** 9:00-13:00

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

**Opis:** Masaże lecznicze, relaksacyjne wykonywane przez kwalifikowanych masażyistów.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

**Koszt:** 80 zł/ 1 zabieg

## **WYSTAWA STACJONARNA „HEJ KOLEDA, KOLEDA...” – GRUDZIEŃ**

**Godz.:** 8:00-19:45 pon. – pt./ 8:00-15:00 sob.

**Adres:** ul. Gdańska 100/102, hol wystawowy Biblioteki

**Organizator:** Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. M. J. Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** Na wystawie zaprezentowane zostaną wydawnictwa nutowe, śpiewniki oraz nagrania dźwiękowe związane ze Świętami Bożego Narodzenia.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **KONSULTACJE KARDIOLOGICZNE – RAZ NA DWA TYGODNIE**

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

**Organizator:** Fundacja Opieki Świetlik

**Opis:** Dostosowujemy opiekę do indywidualnych potrzeb każdego podopiecznego.

**Zapisy:** 42 689 36 63, 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

**Koszt:** 130 zł

## **„SENIORZY W SIECI – EDYCJA 2”.**

### **SZKOLENIA KOMPUTEROWE DLA ŁÓDZIAN**

Fundacja Ktoś wraz HN Partners zapraszają mieszkańców Łodzi w wieku 60+ na bezpłatne warsztaty z obsługi komputera/ Internetu/ smartfona. Szkolenia odbywają się w grupach 10 osobowych (10 spotkań x 4h dydaktyczne).



**Zapisy:** Biuro Projektu, ul. Targowa 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## PROJEKT „WYTAŃCZ ZDROWIE”

**Godz.:** 9:00-16:00

**Adres:** ul. Sienkiewicza 55

**Organizator:** Stowarzyszenie Aktywni eu

**Opis:** W ramach projektu planowane są:

- Warsztaty taneczno-ruchowe – nauka różnorodnych technik tańca towarzyskiego i współczesnego.
- Spotkanie z ekspertem – dietetykiem, psychologiem, fizjoterapeutą (w zależności od potrzeb uczestników).
- Happening – podsumowanie działań projektowych oraz pokazy taneczne w wykonaniu uczestników projektu.
- Szkolenia o wolontariacie – zasady i podstawy prawne, etyka pracy, rola i obowiązki wolontariusza; przykładowe działania i inicjatywy wolontariackie, spotkanie z wolontariuszami i przedstawicielami NGO.

**Zapisy:** 509 798 490/ office@aktywni.eu

**Koszt:** Udział bezpłatny

## PROGRAM TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ

**Godz.:** do ustalenia między wolontariuszem a seniorem

**Adres:** w miejscu zamieszkania seniora

**Organizator:** Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

**Opis:** Zapraszamy do udziału osoby, które mają ukończone 60 lat. Każdego podopiecznego odwiedza stale 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.

**Zapisy:** 600 615 110 od pon. do pt. w godz. 12:00-14:00 lub 604 711 595 od pon. do pt. w godz.10:00-14:00/ wolontariatlodz1@malibracia.org.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## I TY MOŻESZ WSPIERAĆ DZIECI Z DOMÓW DZIECKA I RODZIN ZASTĘPCZYCH!

**Adres:** ul. Małachowskiego 74

**Organizator:** Centrum Administracyjne Pieczy Zastępczej w Łodzi

**Opis:** Wspieranie dzieci z domów dziecka i rodzin zastępczych też może być interesującą przygodą. Jeśli jesteś aktywny, masz głowę pełną pomysłów i chcesz zarażać swoją pasją innych serdecznie zapraszamy wolontariatu na rzecz dzieci z pieczy zastępczej. A jeśli wolontariat to za mało i czujesz, że w Twoim Sercu jest jeszcze trochę miejsca na dziecięce troski rozważ rodzicielstwo zastępcze. Możesz tę rolę pełnić zawodowo.

**Zapisy:** 459 594 276

**Koszt:** Udział bezpłatny



## NIE ŁAM SIĘ! – WYWIAD Z EKSPERTEM

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

### Pani profesor. Czy osteoporoza w Polsce stanowi problem kliniczny?

Tak. Jest to choroba cywilizacyjna o szerokim ogólnosięciowym zasięgu podobnie do cukrzycy czy otyłości. Im dłużej żyjemy tym bardziej ubywa nam kości, czyli zmniejsza się tzw. gęstość mineralna tkanki kostnej. Wzrasta liczba złamań, a niektóre z nich zwiększają ryzyko śmiertelności np. złamanie biodra czy mnogie złamania kręgow. Ze względu na to że osteoporoza może przez długi okres czasu nie wykazywać żadnych objawów określamy ją jako „cichy złodziej kości”. W Polsce na osteoporozę choruje ok. 2 mln osób, ale zdiagnozowanych i leczonych wg różnych źródeł jest tylko 6 - 7% do 17%. Osteoporoza to choroba, która dotyczy nie tylko kobiet; 20% chorujących to mężczyźni. W przypadku mężczyzn w 60% osteoporoza jest wynikiem chorób, które pogarszają gęstość kości lub stosowanych używek, w tym picia alkoholu. Nadużywanie alkoholu to poważny problem, a wystarczy spożywać 50 ml czystego alkoholu, 2 lampek wina czy 3 piw dziennie by zwiększyć ryzyko osteoporozy. Dane epidemiologiczne wskazują, że 1 na 3 kobiety i 1 na 8 mężczyzn zachoruje na osteoporozę.

### Jakie są czynniki ryzyka osteoporozy?

Oczywiście wiek, im osoba jest starsza tym ryzyko osteoporozy i złamań jest większe. Istotnym parametrem jest predyspozycja genetyczna, dlatego ważną kwestią jest istnienie złamania biodra w najbliższej rodzinie – u rodziców. Czynnikiem ryzyka jest płeć – kobiety mają większe ryzyko ze względu na gwałtowny spadek estrogenów po utracie miesiączki. Czynnikiem ryzyka jest też u kobiet przedwczesna menopauza poniżej 40 r.ż. lub chirurgiczna menopauza przed 50 r.ż., leki stosowane u kobiet leczonych z powodu raka piersi, a u obu płci m.in. niska masa ciała BMI poniżej 18.5 kg/m<sup>2</sup>, natomiast u mężczyzn hipogonadyzm, terapia hormonalna raka prostaty. Niekorzystnie na tkankę kostną wpływa nikotynizm czy alkoholizm. Należy unikać wypijania więcej niż 2 kaw dziennie i nadużywania alkoholu oraz palenia papierosów. Ryzyko złamań wzrasta w wyniku stosowania: sterydów, leków przeciwpadaczkowych, inhibitorów pompy protonowej lub podczas stosowania leków przeciwzakrzepowych czy antydepresyjnych.

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

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

### Jak możemy zapobiegać osteoporozie?

Dbając o kości, w czym istotną rolę odgrywa wyrównanie stężenia wapnia i witaminy D3 oraz systematyczna aktywność fizyczna. W okresie wzrostu i pokwitania wzrasta zapotrzebowanie na witaminę D3 i wapń, co wiąże się z przyrostem masy kości na długość oraz

szerokość i często wymagana jest suplementacja. Zmiana stylu życia a wraz z nią wzrost aktywności fizycznej działa anabolicznie na tkankę kostną. Każda osoba buduje tzw. szczytową masę kostną do ok. 40 r.ż. Od tego momentu fizjologicznie wraz z wiekiem kości ubywa, bardziej u kobiet niż mężczyzn. Punktem krytycznym jest okres menopauzy u kobiet ok. 50 r.ż. charakteryzujący się największym tempem niekorzystnych zmian. W niektórych przypadkach ubywa nawet do 3% kości w ciągu pierwszych 3 lat po utracie miesiączki.

## Jak można przewidzieć, kiedy będzie potrzebne leczenie?

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

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

Przede wszystkim bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Poprawia ona gęstość mineralną, hamuje więc resorpcję kości. Systematyczne wykonywane spacerów w tym, np. nordic walking, ćwiczenia, jazda na rowerze, taniec wpływają na uzyskanie jak najlepszej gęstości kości do 40 r.ż., a także mogą poprawiać lub utrzymywać gęstość kości w późniejszych okresach życia. Ważne by uprawiać aktywność fizyczną systematycznie, kilka razy w ciągu tygodnia. Ważnym wsparciem dla wzmocnienia mięśni przykręgosłupowych jest pływanie. Kolejnym aspektem jest wyrównanie stężenia witaminy D3 oraz rezygnacja z używek.

## Jak można zmniejszyć ryzyko złamań?

Ważne jest uwzględnienie czynników ryzyka osteoporozy i ocena 10-letniego ryzyka złamań za pomocą kalkulatora FRAX oraz zakwalifikowanie do leczenia zgodnie z kategoryzacją ryzyka złamań. W codziennym życiu, prostym parametrem jest pomiar wzrostu. Ubytek o 4 cm może pośrednio wskazywać na złamanie kręgu i jest sygnałem do diagnostyki i wdrożenia leczenia. Należy również stosować zasady, które pozwolą unikać upadków zarówno w domu, jak i na ulicy. Jak zapobiegać upadkom? Przede wszystkim należy stosować leki zgodnie z decyzją lekarza prowadzącego, by unikać omdleń, zasłabnięć zwłaszcza z powodu hipoglikemii czy spadków ciśnienia. Stosować okulary korekcyjne, by lepiej kontrolować sytuację w trakcie spacerów. Starsi ludzie zwłaszcza z kłopotami z poruszaniem, po udarach, z zaburzeniami neurologicznymi, i powinni unikać wychodzenia w czasie ślizgawic i opadów śniegu czy deszczu. Najwięcej upadków w domu jest wynikiem potknięć o przeszkody lub w wyniku poślizgu. Dlatego trzeba usuwać przeszkody w mieszkaniu tj. rozciągnięte przewody elektryczne, przesuwające się dywaniki, utorować bezpieczne drogi przejścia z pokoju do pokoju. W łazienkach powinno się instalować uchwyty przy wannach, nosić podgumione obuwie. W okresie zimy nosić dobre obuwie, stosować specjalne gumowe nakładki przeciwpoślizgowe na butach. Można także zakładać ochraniacze na biodra.

**Dziękujemy Pani Profesor za rozmowę, a czytelników zachęcamy do skorzystania z oceny ryzyka złamań oraz bezpłatnej densytometrii w ramach Programu wczesnego wykrywania osteoporozy. Więcej informacji pod numerem 42 638 47 30 oraz na stronie [www.uml.lodz.pl/osteoporoza](http://www.uml.lodz.pl/osteoporoza)**





Fundusze Europejskie

# PROSTO DO SPRAWNOŚCI

**BEZPŁATNA rehabilitacja mieszkańców Łodzi**

## W OFERCIE

- od 50 do 75 zabiegów rehabilitacyjnych
- konsultacje lekarza rehabilitacji, psychologa, dietetyka i edukacja zdrowotna
- zajęcia i sprzęt sportowy

## KTO MOŻE SKORZYSTAĆ

Ze wsparcia w ramach projektu „Prosto do sprawności” mogą skorzystać osoby pracujące oraz bezrobotne zarejestrowane, u których została zdiagnozowana choroba układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej.

## WIĘCEJ INFORMACJI:

**42 638 47 30 – Biuro Projektu**

**42 689 20 98 – Rehabilitacja**

**Bez skierowania/ Krótkie terminy oczekiwania**

**[www.uml.lodz.pl/prostodosprawosci](http://www.uml.lodz.pl/prostodosprawosci)**