

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

STARY RYNEK JAK NOWY



BĘDZIE DUŻO ZIELENI I WRÓCI NA NIEGO HANDEL **strona 3**

WYDARZENIA

NAJLEPSZE
KINO
BEZ BILETU

strona 5



PORADNIK

TRZYNASTA
I CZTERNASTA
EMERYTURA

strona 11



SPORT

SIŁA
KOBIETY

strona 15



KRZYŻÓWKA + SUDOKU

CHWILA RELAKSU
DLA KAŻDEGO

strona 12-13

TWOJA HISTORIA

**ZROBILI
ŁODOWISKO
MIĘDZY BŁOKAMI**

strona 7



Adam
Kuźmicki
(49 l.)

MIEJSKIE PIKNIKI

ŁÓDŹ DOBRA NA WAKACJE

Zabawa dla całych rodzin szykuje się podczas pięciu pikników. Będą spektakle, animacje i zabawy ruchowe, bańki mydlane, szczudlarze i warsztaty.

Cykl letnich imprez startuje 10 lipca. Na Stawach Jana przy strzeżonym kąpielisku na dzieci będą czekały nie-

zwykle atrakcje. Zamek do skakania, zjeżdżalnia dla najmłodszych czy lotki – wszystko nadmuchiwane i bezpieczne. Będzie można spotkać szczudlarza i wielkie pluszowe maskotki.

Na strefie gier dzieci znajdą labirynty, piłkarzyki, klocki, skakanki, będzie można nauczyć się zonglerki i animacji cyrkowych.

YSH



FOT. ŁODZ.PL

ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ SZCZEGÓŁY



ŁODZ.PL/NAWAKACJE

Na miejskich piknikach
każdy znajdzie coś dla siebie!

INFO

10 lipca
na Stawach Jana

24 lipca
w parku na Zdrowiu
(okolice Lunaparku)

1 sierpnia
w parku Poniatowskiego

7 sierpnia
w parku Baden Powella
(okolice górki)

21 sierpnia
w parku Julianowskim
(okolice muszli koncertowej)

**Wszystkie pikniki
będą odbywały się
w godzinach 12–15.
Wstęp bezpłatny.**

FOT. ŁODZ.PL

PIOTRKOWSKA

Najpiękniejsze OGRÓDKI



Zielone ogródki,
jak ten przy „Bredni”,
to wizytówka Pietrny

O miano
najlepszego
ogródka
gastronomicznego
konkurowały
22 lokale.

Jury brało
w ocenie pod
uwagę nie tylko pomysłowość projektanta
i jakość wykonania,

ale także postępy, jakie restauratorzy poczynili w porównaniu z poprzednim rokiem. Główne nagrody dostały ogródki restauracji Otwarte Drzwi w podwórku przy ul. Piotrkowskiej 120, kawiarni Cafe Verte w podwórku pod numerem 115 i Pho by Lilly Tran pod numerem 80.

Lokal „Otwarte Drzwi”
wygrał konkurs

Natomiast wyróżnienia powędrowały do Breadni przy Piotrkowskiej 86 i BOHO przy Piotrkowskiej 83.

Aleksandra Hac

FOT. ŁODZ.PL

ŁÓDZKI TELEDYSK

PIERWSZY TAKI NA ŚWIECIE

Wyjątkowy teledysk do premierowego singla Męskiego Grania 2021 powstał w Łodzi. Można go już oglądać w Internecie.

Klip robi wrażenie! Jeśli jeszcze go nie widzieliście, koniecznie musicie nadrobić zaległości! Teledysk do premierowego singla tegorocznego Męskiego Grania „I Ciebie też, bardzo” nakręcono w całości w EC1 w Łodzi. W klipie występują: Daria Zawiałow, Dawid Podsiadło i Vito Bambino.

Podczas nagrania pokazane zostały tereny EC1 wraz z chłodnią kominową i dawny Plac Węglowy oraz wnętrza Centrum Nauki i Techniki EC1, a także Hala Maszyn.

Zdjęcia do teledysku powstawały na początku czerwca. Klip został w całości nakręcony i zrealizowany z pokładu drona FPV (First Person View) oraz kamery RED Komodo. To pierwszy na świecie tego typu teledysk! Operatorem obrazu był Mateusz Dziekoński, a opieką nad produkcją zajął się łódzki OPUS FILM.

KaWa



FOT. MAT. PRASOWE

CIEMNA STRONA MIASTA

NA SYGNALE

WPADLI PODCZAS KONTROLI

27- i 31-latek odpowiedzą za posiadanie narkotyków. Grożą im 3 lata w więzieniu. Starszy z mężczyzn został zatrzymany do kontroli, ponieważ jadąc audi nie stosował się do znaków drogowych. Podczas tłumaczenia, dlaczego wjechał na ulicę mimo zakazu, zachowywał się nerwowo. Wyjaśnienie policjanci zna-

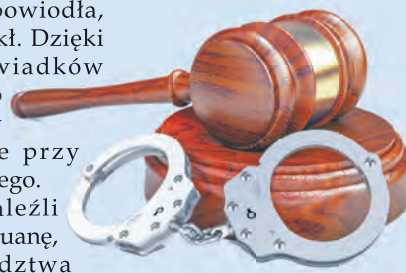
leźli w aucie – mefedron w dilerce. W poszukiwaniu kolejnych narkotyków kryminalni wybrali się do mieszkania 31-latka. Tam znaleźli więcej mefedronu, a w kolejnym mieszkaniu, do którego klucze miał diler, jeszcze więcej narkotyków i jego współpracownika.

rd

ZŁAPALI ZŁODZIEJA RECYDYWISTĘ

34-letni recydywista został zatrzymany, kiedy próbował okraść kobietę na bałuckim targowisku. Podbiegł do niej i próbował wyrwać z ręki portfel. Próba się nie powiodła, a złodziej uciekł. Dzięki zeznaniom świadków został szybko namierzony na krańcówce przy ul. Limanowskiego. Policjanci znaleźli przy nim marihuanę, a podczas śledztwa

odkryli, że w czerwcu mężczyzna wielokrotnie okradał łódzkie drogerie. Za przestępstwa w recydywie grozi mu nawet 15 lat więzienia. rd





REWITALIZACJA

Stary Rynek JAK NOWY

Będzie nowa nawierzchnia i więcej zieleni. A po remoncie eko targi, giełdy kwiatów, kioski gastronomiczne i stoiska z wyrobami łódzkich twórców. Powstanie nowe modne miejsce na mapie Łodzi.

Rewitalizacja nie ominie Starego Rynku. Właśnie

skończyło się jego projektowanie i miasto ogłosi zaraz przetarg na wykonanie przebudowy tej ważnej dla historii miasta przestrzeni. Jeśli wszystko pójdzie sprawnie, remont rozpocznie się jeszcze w tym roku.

- Plan jest jeden - ożywić Stary Rynek. Jestem przekonany, że po remoncie

to miejsce będzie tętnić życiem. Pojawią się tu eko targi, giełdy kwiatów, kioski gastronomiczne i stoiska z wyrobami łódzkich twórców. Tworzymy nowe modne miejsce na mapie Łodzi. To tu będzie można przyjść na kawę, to tu będzie można odpocząć po zakupach w Manufakturze. W pla-

nach mamy również organizację międzynarodowych targów książki - dużego, ogólnodostępnego wydarzenia, jakiego nie ma w naszym mieście. Stary Rynek stanie się miejscem rodzinnych spotkań, odpoczynku i nietuzinkowych zakupów. Nie zabraknie wystaw plenerowych, pokazów i animacji dla całych rodzin. Planujemy też organizację targów branżowych: kwiatowych, kosmetycznych, odzieżowych i ży-

wieniowych - zapowiada Piotr Kurzawa, manager ulicy Piotrkowskiej. Na Starym Rynku zostanie wymieniona cała nawierzchnia i zlikwidowane stopnie, tak aby płyta placu stanowiła jednolitą powierzchnię, nieco pochyloną w kierunku parku. W centralnej części rynku, w poziomie posadzki pojawią się fontanny. Po wschodniej i zachodniej stronie zaaranżowane zostaną zadane miejsca do han-

dlu. W południowej części, czyli po stronie parku, przewidziane jest miejsce na pawilon handlowy. Od strony ul. Nowomiejskiej zostaną dosadzone drzewa. Nie zabraknie także małej architektury. Będzie tu można odpocząć na jednej z kilkunastu ławek albo na drewnianych siedziakach zamontowanych na skrajach kwater otaczających drzewa.

Małgorzata Loeffler

ŁÓDŹ WIELOKULTUROWA

Centrum DLA OBCOKRAJOWCÓW

W Łodzi powstaje Centrum Wielokulturowe. To właśnie tu każdy nowy mieszkaniec, który przyjechał z zagranicy, znajdzie pomoc niezależnie od tego, jak dobrze opanował już język polski.

Łódzkie Centrum Wielokulturowe powstaje przy ul. Narutowicza 8/10 w Centrum Opus. - Chcemy wspierać każdego, kto wybrał Łódź na swój nowy dom. Tutaj będą mogli nauczyć się języka, dostać pomoc

prawną czy też porady dotyczące życia w naszym mieście. Obcokrajowcy będą mieli możliwość skorzystania ze wsparcia indywidualnego asystenta mówiącego w jednym z czterech języków: angielskim, ukraińskim, białoruskim lub rosyjskim - zapowiada Katarzyna Dyzio, dyrektor Biura Aktywności Miejskiej.

W Łódzkim Centrum Wielokulturowym będzie można także otrzymać wsparcie psychologiczne czy wsparcie w sytuacji doświadczania przemo-

cy lub dyskryminacji. W planie są też wycieczki turystyczne po Łodzi czy inne formy poznawania miasta.

- Potrzebujemy kilku tygodni, by zatrudnić pracowników i ich przeszkolić. Przez najbliższy rok będziemy badać i sprawdzać, z czym mają problem cudzoziemcy i cudzoziemki. Na podstawie doświadczeń z Warszawy czy Łomży wiemy, że często są to problemy językowe, formularze niedostosowane językowo, istotne są także konsultacje prawne, które tutaj w Łodzi też będą dostępne - informuje Anna Chmielewska z fundacji „Ocalenie”, która poprowadzi centrum.

rd

FOTORELACJA



W Domu Pomocy Społecznej przy ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich powstaje mural dla senierek. Dzieło zajmie 3 ściany budynku. Dwa obrazy na dwóch ścianach będą mieć aż 14 metrów wysokości, a bajecznie kolorowe kwiaty i motyle obejmą w sumie 170 metrów kwadratowych ściany. Wzory i kolory muralu zostały wybrane przez same seniorki - mieszkanki DPS. Pomysł na mural dla senierek miały opiekunki z placówki.

WYNIKI KONKURSU

FOT. LODZ.PL, MAT. PRASOWE LOTNISKA

Rozstrzygnęliśmy konkurs „Moje Włoskie Wakacje, czyli z Łodzi do Włoch”!

Z łódzkiego lotniska można już latać do Włoch! Aby uczcić tę okazję, lotnisko zorganizowało konkurs specjalnie dla czytelników gazety „Łódź.pl”.

Wystarczyło wymyślić jednozdaniowe hasło promujące loty z Łodzi do Włoch używając minimum dwóch z pięciu słów: Lotnisko, Łódź, Wakacje, Włochy, Gazeta. Spośród 100 zgłoszeń, które wpłynęły, zostało wybranych pięciu szczęśliwców, którzy otrzymali podwójne bilety do Forli.

Oto zwycięskie hasła:

„Łódź zaprasza na wakacje... włoskie plaże i atrakcje!” Jerzy Nowak.

„Nic Ci teraz nie przeszkodzi, by do Włoch polecieć z Łodzi” Barbara Kubicka.

„Teraz Włochy są tak blisko - jedź do Łodzi na lotnisko” Konrad Wyka.

„Krótki a przyjemny lot z Łodzi do Włoch zapewni Ci zastrzyk energii na cały rok” Aneta Jaźwińska.

„Tylko ten ma rację, kto leci z Łodzi do Włoch na wakacje!” Marzenna Szadziul.

W piątek na łódzkim lotnisku przywitano salutem wodnym pierwszy samolot z włoskiego miasta Forli i nową linię lotniczą Lumiwings. To pierwsze połączenie linii Lumiwings w Polsce.

Z Łodzi do Włoch można latać dwa razy w tygodniu. W piątek samolot będzie pokonywał trasę Łódź-Forli-Palermo, a we wtorek Łódź-Forli-Trapani. Lot z Łodzi do Forli trwa 2 godziny i 10 minut.

Na ten kierunek czekali łodzianie i mieszkańcy regionu. Dla jednych Włochy to miejsce na

wakacyjny odpoczynek, dla innych najlepszy kraj do zwiedzania muzeów, zabytków, podziwiania wspaniałej architektury, jeszcze innych przyciąga włoska kuchnia uważana za najlepszą na świecie. Ale do Włoch jeździmy także do pracy, do mieszkających tam rodzin i na studia.

Od lipca we Włoszech zmieniły się przepisy covidowe. Nie

trzeba już nosić na zewnątrz maseczek. Można wjeżdżać do Włoch z paszportem covidowym. Testów nie muszą już robić ozdrowieńcy i dzieci do 6. roku życia. Osoby, które nie spełniają tych warunków, muszą wykonać test PCR lub antygenowy 48 godzin przed przekroczeniem granicy.

Bilety do Forli kosztują od 60 euro, a na Sycylię od 90

euro. W cenie biletu jest bagaż podręczny do 8 kg i rejestrowany nawet do 32 kg (w zależności od taryfy). Na pokładzie będą też serwowane przekąski oraz napoje. Dzieci do 2 lat będą mogły polecieć za darmo, a od 2 do 11 lat z 50-proc. zniżką. Bilety można kupować na stronie przewoźnika www.lumiwings.com.

V G



Z łódzkiego lotniska polecimy m.in. do Włoch

FOT. LODZ.PL

KOMUNIKACJA

Umowa na Solarisy podpisana

29 krótszych i 22 przegubowe – jeszcze w tym roku na łódzkie ulice wyjadą nowe autobusy niskopodłogowe. To kolejny krok do unowocześnienia floty MPK.

51 Solarisów, które miasto właśnie kupiło, będzie naszpikowanych technologią. Wszystko po to, żeby pojazdy łatwiej się użytkowało, a one same gwarantowały maksymalne bezpieczeństwo i komfort.

Są wyposażone m.in. w system monitorowania tzw. martwego pola prawej strony pojazdu, który powiadamia kierowcę o obiektach niewidocznych w lusterkach. Z kolei system „mild hybrid” pozwala pozyskiwać energię z hamowania.

Wszystkie autobusy będą też wyposażone w klimatyzację, tablice informacji pasażerskiej, a także monitoring, który zapewni bezpieczeństwo. Wyposażone będą także w system automatycznego zliczania

pasażerów, pokazujący obciążenie danej linii i pozwalający na dopasowanie liczby połączeń.

Modele Urbino to pierwsze niskoemisyjne Solarisy w Łodzi. - Ich dostawa pozwoli na wyłączenie z użytkowania najstarszych pojazdów, w tym ostatnich autobusów bez niskiej podłogi. Oznacza to, że po łódzkich ulicach będą kursowały już wyłącznie autobusy niskopodłogowe – mówi Zbigniew Papierski, Prezes MPK.

- Cieszymy się, że Łódź po raz kolejny decyduje się na zakup autobusów marki Solaris – gwarantuję, że nie zawiedzemy i już wkrótce dostarczymy pojazdy, które zauważalnie wpłyną na większy komfort zarówno pasażerów komunikacji miejskiej, jak i samych kierowców – dodaje Petros Spinaris, wiceprezes zarządu firmy Solaris.

AgMag

BIZNES DLA MŁODYCH

WSPARCIE NA STARCIE

Nie masz 30 lat, a myślisz o założeniu własnej firmy?

Fundacja Inkubator i miasto zapraszają na szkolenia i oferują wsparcie eksperta oraz finansowe w rozpoczęciu działalności. Program jest dedykowany osobom

w wieku 18–29 lat, które mieszkają w Łodzi i nie pracują z powodu pandemii COVID-19. Regulamin projektu i dokumenty, które trzeba wypełnić, znajdują się na stronie projektu. Nabór wniosków trwa do 9 lipca.

rd

INFO

BIZNESDLAMŁODYCH.INKUBATOR.ORG.PL
 FUNDACJA INKUBATOR, UL. KS. TYMIENIECKIEGO 22/24
 (TEREN ŁÓDZKIEJ SPECJALNEJ STREFY EKONOMICZNEJ)
 TEL: (42) 637 01 78 LUB 609 466 688
 E-MAIL: BIZNESDLAMŁODYCH@INKUBATOR.ORG.PL

LETNI FESTIWAL FILMOWY TME POLÓWKA

WYJĄTKOWO DOBRE KINO W PLENERZE



Trwa Letni Festiwal Filmowy TME Polówka, w tym roku na widzów czekają prawdziwe perełki srebrnego ekranu zupełnie za darmo!

W poniedziałek (5 lipca) w EC1 (ul. Targowa 1/3) w sekcji kina polskiego zostanie wyświetlony film Agnieszki Holland „Szarlatan” – każdy pol-

ski kinoman powinien go zobaczyć! Na wtorek (6 lipca) zaplanowano aż dwie projekcje. Pierwsza – „Twój Simon” w reżyserii Grega Berlantiego – zostanie zorganizowana na Stawach Stefańskiego (ul. Patriotyczna 3), druga w Muzeum Pałac Herbsta (ul. Przędzalniana 72) – widzowie obejrzą „Portret kobiety w ogniu”. Środa to czas na filmy

z serii „vhs”, czyli obrazy znane i lubiane, na temat których powiedziano już wszystko. W tym tygodniu (7 lipca) wyświetlony zostanie kultowy „Rejs” Marka Piwowskiego. Projekcja na dziedzińcu Piotrkowskiej 90. Tego dnia druga Polówka zostanie zorganizowana w parku Poniatowskiego, w ramach „the best of” widzowie zobaczą „Włoskie wakacje”. „Have fun” to czwartkowa kategoria, która z pewnością poprawi nam nastrój –

projekcje odbywają się na patio Portu Łódź (ul. Pabianicka 245). W tym tygodniu (8 lipca) zaprezentowana zostanie animacja „Sing”. Wszystkie filmy w ramach TME Polówka rozpoczynają się ok. godz. 21:00. Wstęp wolny. Warto zabrać ze sobą koc i coś cieplejszego do ubrania.

Pełny harmonogram projekcji znajdziesz na www.polowka.com lub skanując kod QR:



LATO Z KULTURĄ

NAUCZ SIĘ ROBIĆ PIĘKNE ZDJĘCIA

Wystartował wakacyjny projekt dla seniorów – w programie warsztaty, imprezy, spotkania i spacer.

„Lato z Kulturą. Poznaj – Poczuj – Działaj” to projekt skierowany do łódzkich seniorów. Za jego sprawą przez cały okres wakacji na mieszkańców czekają ciekawe wydarzenia. Najbliższe już we wtorek (6 lipca). O godz. 17:00 rozpoczyna się pierwsze zajęcia z cyklu warsztatów fotograficznych, tematem spotkań będzie fotografia portretowa. W Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałuckiego Ośrodka Kultury (ul. Limanow-

skiego 166) uczestnicy poznają techniki fotograficzne, zasad kompozycji, zapoznają się z funkcjami i możliwościami aparatów fotograficznych, poznają techniki robienia zdjęć portretowych. Udział w warsztatach jest bezpłatny. Zapisy: rondo@bok.lodz.pl lub 42 653 36 45. W ramach projektu organizowane będą także potańcówki, spacer, warsztaty rękodzielnicze czy malarskie.

KaWa



FOT. LODZ.PL, ENVATOELEMENTS

DZIEJE SIĘ W PONIEDZIAŁEK

Warsztaty komputerowe

W godz. 9:00–12:00 w Bałuckim Ośrodku Kultury (ul. Łanowa 14) można wziąć udział w warsztatach komputerowych dla seniorów. Zajęcia skierowane są do osób 60+, które miały kontakt z komputerem i posiadają własny sprzęt. Kolejne zajęcia w środę (7 lipca). Zapisy: 42 652 62 27. Udział bezpłatny.

DZIEJE SIĘ WE WTOREK

Chodź na Bałuty. Jest wtorek

Wracają wtorkowe spacer z Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi. Tym razem uczestnicy poznają „Bałuty pełne książek”. Start: godz. 17:00, ul. Łagiewnicka 8 (róg Berlińskiego), prowadzenie: Joanna Podolska (Centrum Dialogu). Udział bezpłatny.

DZIEJE SIĘ W ŚRODĘ

Taniec w kręgu

O godz. 15:00 Bałucki Ośrodek Kultury (ul. Łanowa 14) zaprasza seniorów na „Taniec w kręgu”. To forma zajęć ruchowo-tanecznych, wpływających na poprawę pamięci oraz na lepsze samopoczucie. Udział bezpłatny, zapisy: 42 652 62 27.

Joga śmiechu

O godz. 16:00 w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych (ul. Zachodnia 54/56) rozpoczną się zajęcia z jogi śmiechu adresowane do seniorów. Wstęp wolny, zapisy: 42 633 26 41 (w godz. 8:00–14:00 – sekretariat AOIA) lub 574 270 096.

DZIEJE SIĘ W CZWARTEK

Wrażliwość miasta

Na godz. 17:00 w Bibliotece Gdańskiej (ul. Gdańska 8) zaplanowano spotkanie z Beatą Gambrych-Naze oraz Bogdanem Janekowskim – autorami albumu „Wrażliwość miasta”. Wstęp wolny.

Stand-up na Piotrkowskiej

O godz. 20:30 w Las Palmas (ul. Piotrkowska 144, wejście od Roosevelta) rozpocznie się ulubiony cykl dorosłej widowni. Na stand-upowej scenie wystąpi Rafał Banaś. Wstęp wolny.

Chcesz poinformować nas o wydarzeniach?

Pisz na adres redakcja_kultura@biblioteka.lodz.pl

DORADZTWO PRAWNE

Bezpłatna pomoc prawna

UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE

Potrzebujesz pomocy prawnika? Czujesz się pokrzywdzony i uważasz, że sprawa powinna trafić do sądu? A może nie wiesz, jakie prawa ci przysługują jako konsumentowi czy pacjentowi?

Skorzystaj z bezpłatnej pomocy prawnej lub porady. W Łodzi znajdziesz taką pomoc aż w 11 miejscach! Od 1 lipca, po przerwie związanej z pandemią, wraca umawianie bezpośrednich spotkań z radcami prawnymi. W Łodzi można skorzystać z bezpłatnej porady prawnej, ale i z szeroko rozumianego poradnictwa obywatelskiego. Możesz np. uzyskać informacje odnośnie do tego, jakie podjąć kroki, gdy masz długi czy jak wypełnić dokumenty, by starać się o mieszkanie komunalne.

Na spotkanie z prawnikiem można umówić się w jednym z 11 punktów:

- 1** Urząd Miasta Łodzi, ul. Piotrkowska 153
- 2** Urząd Miasta Łodzi, ul. Piotrkowska 104
- 3** Urząd Miasta Łodzi, al. Piłsudskiego 100
- 4** Urząd Miasta Łodzi, ul. Krzemieniecka 2b
- 5** Urząd Miasta Łodzi, al. Politechniki 32

6 Urząd Miasta Łodzi, ul. Zachodnia 47

7 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Kutrzeby 16

8 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Grota-Roweckiego 30

9 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Paderewskiego 47

10 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Objazdowa 17

11 Powiatowy Urząd Pracy w Łodzi, ul. Kilińskiego 102/102a

Jeśli natomiast potrzebujemy porady obywatelskiej, warto zgłosić się do wybranego z 7 poniższych:

1 Urząd Miasta Łodzi, al. Piłsudskiego 100

2 Urząd Miasta Łodzi, al. Politechniki 32

3 Urząd Miasta Łodzi, ul. Piotrkowska 153

4 Urząd Miasta Łodzi, ul. Zachodnia 47

5 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Paderewskiego 47

6 Powiatowy Urząd Pracy w Łodzi, ul. Kilińskiego 102/102a

7 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Objazdowa 17

Z porady skorzystać może każdy - wystarczy, że złożysz proste oświadczenie, że nie stać go, by skorzystać z odpłatnej porady prawnika. Dotyczy to również osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą, które w ciągu ostatniego roku

nie zatrudniały pracowników. Pierwszeństwo do skorzystania z nieodpłatnej pomocy mają kobiety w ciąży.

W przypadku osób ze znaczną niepełnosprawnością ruchową można umawiać się na spotkanie np. w miejscu zamieszkania. Natomiast osoby głuche mogą skorzystać z komunikatorów dostosowanych do posiadanych przez nich niepełnosprawności (np. tłumacza języka migowego).

Specjaliści podczas wizyty pomogą nam w sprawach z zakresu pomocy społecznej (np. przysługujących zasiłków), praw pacjenta, praw konsumenckich, spraw ubezpieczeniowych, prawa pracy (np. uprawnień przysługujących osobom bezrobotnym).

Radca prawny na takim spotkaniu może nas poinformować, jakie prawa nam przysługują i wskazać rozwiązanie problemu. Pomoże napisać np. pismo sądowe - również o zwolnienie z kosztów ewentualnych postępowań sądowych czy o ustanowienie pełnomocnika z urzędu. Pomoże też w przeprowadzeniu mediacji.

OHO

INFO

Od 1 lipca można ponownie wybierać, czy wolimy rozmowę przez telefon, czy spotkanie osobiste. Na każdą wizytę musimy umówić się wcześniej, pod numerem telefonu:

(42) 638 44 44



ŁODOWISKO

między blokami? CZEMU NIE!

FOT. ARCHIWUM ADAMA KUŹMICKIEGO ORAZ REDAKCJA ŁODŹ.PL



Lodowisko powstało w 2017 roku



Ręczna rolba

Najpierw powstało lodowisko pomiędzy blokami, potem, gdy przyszła wiosna, energię i chęć do działania sąsiadów trzeba było jakoś wykorzystać. Kolejne pomysły, co zorganizować na placu osiedlowym, pojawiały się spontanicznie.

Plac osiedlowy znajduje się pomiędzy czterema blokami przy ul. Rajdowej i al. Wyszyńskiego. To plac, jakich wiele w Łodzi. Przestrzeń wydzielona blokami, piaskownica, ławki, drzewa. Ale oprócz tych podobieństw jest jedna zasadnicza różnica. Sąsiedzi od 4 lat wspólnie działają na rzecz swojej małej społeczności. Organizują spotkania, zabawy dla dzieci, akcje, które mają poprawić wspólną przestrzeń.

Zaczął się od lodowiska

Cztery lata temu w Polsce można było cieszyć się prawdziwą zimą. Mróz ściał stawy i jeziora. - Jeden z sąsiadów, Marcin Jędrzejczak, przypomniał sobie, jak to lata temu, w Łodzi, gdy były srogie zimy, dozorca wylewali wodę na placach osiedlowych, tworząc w ten sposób lodowiska. Pomysł był super, ale nie bardzo wiedzieliśmy, jak się do tego zabrać. Zgłosiliśmy się do naszej spółdzielni, która chętnie nam pomogła - opowiada Adam Kuźmicki. Spółdzielnia Mieszkanio-wa Piaski wyraziła zgodę. Wodę na plac pompowali strażacy. Potem trzeba było poczekać,



Projektami budowniczymi zajmuje się na osiedlu Michał Czajka

aż mróz zetnie wodę. Ale to był dopiero początek prac. - O lodowisko trzeba było dbać każdego dnia. Najpierw trzeba było je zamieść, potem uzupełnić ubytki wodą, sami skonstruowaliśmy do tego urządzenie, kij od szczotki zakończony szmatą

i podłączony do węża z wodą. Pracowaliśmy przy lodowisku po zmroku, jak już nikt nie jeździł - wspomina pan Adam. Lodowisko funkcjonowało przez kilka tygodni, aż do roztopów. I tak, każdego dnia, któryś z sąsiadów przychodził, sprzątał, uzupełniał wodę.

Przyszła wiosna i co dalej?

- Tyle czasu przy tym pracowaliśmy, było fajnie, więc zaczęliśmy zastanawiać się, co dalej? Co można by wspólnie innego zrobić? - dodaje pan Adam. I tak jeden po drugim powstawały sąsiedzkie pomysły, które często rodziły się na bazie wspólnych potrzeb. - Do piaskownicy mamy za każdym razem zabierały wszystkie zabawki, pomyśleliśmy, że można by je zostawić. W pewnym momencie zrobi-

ło ich się tak dużo, że stwierdziliśmy, że przydadzą się skrzynie, w których będzie można te zabawki przechowywać - wyjaśnia. Potem zaczęły powstawać kolejne i kolejne pomysły. A to na zbudowanie skrzyni, a to na sąsiedzką biblioteczkę. - Pewnego dnia zobaczyliśmy stosy wyrzuconych na śmietnik książek. Nie można było tego tak zostawić. Postanowiliśmy zrobić biblioteczkę. A od biblioteki naturalnie pojawił się pomysł czytania dla dzieci. I tak ruszyliśmy z akcją „Lektury przed 80-tką”, koordynuje ją Marta Szymczyk i raz w tygodniu na naszym Placu ktoś czyta dzieciom najróżniejsze książki - informuje Adam Kuźmicki.

miejsce do gry w siatkówkę, biblioteka, skrzynie na zabawki w piaskownicy, kolorowa kanapa z euro-palet, kwietniki z surowców wtórnych i wiele innych. Prócz tego, sąsiedzi regularnie spotykają się i organizują akcje dla dzieci i dla dorosłych, czytanie, warsztaty z malowania czy wspólne wieszanie flagi na początku maja. - Myślę, że wystarczy inicjatywa - mówi Adam Kuźmicki. - Ludziom trzeba dać szansę po prostu. Myśmy nie zaczęli od czegoś wielkiego. Tylko od rzeczy bardzo drobnych, które przetrwały. A dzięki nim okazało się, że można wspólnie działać i że wszystkim nam się po prostu chce - dodaje.

RUT

Przepis na fajne miejsce

Dzięki współpracy sąsiedzkiej został rozbudowany plac zabaw, powstało

WIĘCEJ O AKCJACH ORGANIZOWANYCH NA PLACU OSIEDLOWYM:



Adam Kuźmicki (49 l.), jeden z pomysłodawców Placu Osiedlowego

Dzieci na placu nie mogą się nudzić





LATO NAD WODĄ

NA PLAŻY I NA BIAŁYM



Łódź może nie ma morza ani dużej rzeki, ale wcale nie znaczy to, że spędzając wakacje w mieście nie można wypocząć nad wodą. Miasto ma do zaoferowania plaże z kąpieliskami i baseny.

Najpopularniejszym miejscem letniego wypoczynku jest Arturówek. To kilka stawów na Bzurze, która swoje źródła ma gdzieś nieopodal, w okolicach Lasu Łągiewnickiego. Niepozorna rzeka zasilła największe kąpielisko w Łodzi, gdzie każdego roku wypoczywają tysiące łodzian.

Łódzkie plaże

Każdy ze stawów ma inne przeznaczenie – największy to kąpielisko z plażą. Wokół znajdują się punkty gastronomiczne, pokoje i domki gościnne, większe ośrodki wypoczynkowe, plenerowa siłownia i największa atrakcja dla dzieci – wodny plac zabaw.

Sąsiedni staw służy przede wszystkim do pływania po nim rowerami wodnymi czy kajakami. Wypożyczyć je można z dopiero co wyremontowanej przystani. Obok niego można spróbować sił w parku linowym, albo rozegrać mecz na kortach tenisowych. Ostatni staw jest najmniejszy i najbardziej kameralny. To tu w szuwarach znajdują schronienie zwierzęta.

Arturówek znajduje się oczywiście w Lesie Łągiewnickim, w którego północnej części są kolejne stawy – na Łągiewniczance. Łódź ma jeszcze dwa kąpieliska z plażami – na stawach Jana i na Stawach Stefańskiego. Te pierwsze utworzono na Olechówce i wypoczywają tam głównie mieszkańcy Górnej. Nad stawami nie zabrakło wypożyczalni sprzętu wodnego oraz całego zaplecza do uprawiania sportów – boiska do siatkówki plażowej, piłki nożnej i skate parku.

Jeśli komuś przeszkadza hałas pobliskiej wylotówki – ulicy Rzgowskiej, może na Górnej wybrać cichsze miejsce wypoczynku – Stawy Stefańskiego. To największe łódzkie stawy, jedyne, na których można czasem podglądać przyszłych żeglarzy – młodzież śmigającą na Optimistach.

Nad Stawami Stefańskiego można leniuchować na plaży, grillować na specjalnych miejscach z rusztami i stołami albo zadbać o kondycję na plenerowej siłowni czy boisku siatkarskim. To miejsce to także raj dla rolkarzy, którzy mają tu do dyspozycji pętlę okalającą główny staw.

Ale największą atrakcją tego miejsca jest wake-park, miejsce, w którym można „jeździć” na desce na wodzie. Specjalna instalacja pozwala ślizgać się tam i z powrotem, a bardziej zaawansowanym wykonywać akrobacje.

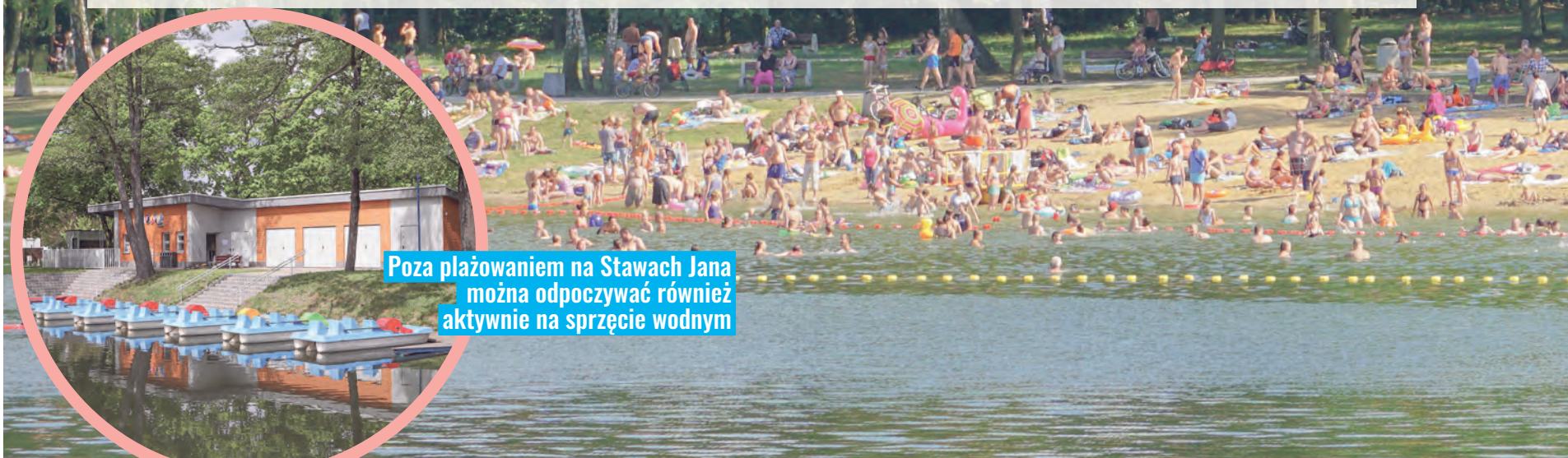
NAD WODĄ, ALE BEZ KĄPIELI

Jeśli ktoś chce wypocząć nad wodą w plenerze, ale niekoniecznie się kąpać, może wybrać się do któregoś z łódzkich parków: na Zdrowie, do Źródlisk, Poniatowskiego, Reymonta albo na Młynek. Ten ostatni ma jedną z największych w mieście przystani. Wypożyczyć tam można zwyczajny rower wodny albo różowego flaminga – 4-osobowe rowery, które MOSiR sprowadził prosto ze słonecznej Hiszpanii.

Do osobnej kategorii można zaliczyć stawy na Sokołówce. To rzeka przecinająca północną część Łodzi. Jeszcze całkiem niedawno łodzianie mogli wybierać na niej tylko między stawami w parku Julianowskim i Pabianką. Ale miasto zbudowało na rzece nowe zbiorniki i dzisiaj to najbardziej „stawowa” rzeka w Łodzi. I tam nad wodą możemy w jej dolinie wypoczywać też w nowym parku „Nad Sokołówką” oraz przy zbiorniku Żabieniec.

Na Sokołówcę jest jeszcze jeden staw – Wasiaka, ale to staw... suchy. Jest zbiornikiem retencyjnym i wypełnia się wodą tylko podczas silnych ulew.

Park na Młynku to je kameralne wypoczy



Poza plażowaniem na Stawach Jana można odpoczywać również aktywnie na sprzęcie wodnym

Mega zjeżdżalnie na Fali gwarantują moc wrażeń nawet dla ludzi o mocnych nerwach

SENIE

Łódź ma trzy miejskie, ogólnodostępne baseny oraz aquapark. Fala od samego powstania była największą pływanią. Kilka basenów, tarasy, lokale gastronomiczne, wszystko przy największym łódzkim parku – Zdrowiu. Stare kąpielisko nie wytrzymało długo, przez wady konstrukcji zostało zamknięte i zburzone. Dzisiaj w jego miejscu działa nowa, ale ciągle największa w mieście pływania, Fala.

NA FALI

Łódź ma trzy miejskie, ogólnodostępne baseny oraz aquapark. Fala od samego powstania była największą pływanią. Kilka basenów, tarasy, lokale gastronomiczne, wszystko przy największym łódzkim parku – Zdrowiu. Stare kąpielisko nie wytrzymało długo, przez wady konstrukcji zostało zamknięte i zburzone. Dzisiaj w jego miejscu działa nowa, ale ciągle największa w mieście pływania, Fala.

Aquapark ma wewnętrzne i zewnętrzne baseny, ogromne zjeżdżalnie, sauny, jacuzzi, grocie solną, a nawet piaszczystą plażę i rwącą rzekę dla najmłodszych. Dodatkowo w wakacje codziennie organizowane są tam bez dodatkowych opłat animacje dla osób odwiedzających Aquapark.

Od godziny 10:00 do godziny 18:00 w ramach biletu wstępu można wziąć udział w zajęciach w wodzie i na lądzie. W programie m.in. zabawy i konkursy, zajęcia nauki pływania, zajęcia AquaAerobiku, AquaBike, AquaZumba, AquaStep, testowanie sprzętu sportowego, warsztaty taneczne i językowe, mega bańki, pokój zagadek, trening na siłowni, testowanie sprzętu sportowego i wiele innych.

NA BASENIE

Oprócz Fali, w Łodzi znajdują się jeszcze trzy bardziej kameralne obiekty. Najnowszym z nich jest Anilana, czyli całkowicie zmodernizowana pływania na Widzewie. Znajduje się tam duży basen spełniający wymogi obiektu olimpijskiego, mniejsza pływania o powierzchni 500

mkw. oraz wiele atrakcji – leżanki i ławki powietrzne, masaże podwodne, gejzery, armatka wodna, bicz wodny i wodospad. Część mokrą uzupełniają brodzik zaopatrzone w zabawki. Przy głównym basenie powstała widownia dla 200 osób.

Kolejne dwa baseny znajdują się w różnych częściach Bałut – przy ul. Głowackiego i Wodny Raj. Pierwsza ma większy basen dla dorosłych i brodzik dla dzieci oraz sporo miejsca w zieleni na rozłożenie ręcznika. Wodny Raj to z kolei obiekt całoroczny z basenem zewnętrznym i zjeżdżalnią. W sezonie wszystkie łódzkie baseny są otwarte siedem dni w tygodniu.

Aleksandra Hac



Na fali możemy się opalać na leżakach na piaszczystej plaży

Na Anilanie możemy spróbować sił na basenie olimpijskim



Arturówek to najpopularniejsze kąpielisko w Łodzi. Po tym sezonie czeka je remont i zamieni się w szmaragdową riwierę



W KANAŁE I W DOLINIE

20 ŁÓDZKICH RZEK

Dzisiaj trudno w to uwierzyć, ale nie byłoby przemysłowej potęgi Łodzi bez jej rzek. Obecnie duża ich część schowana jest w kanałach, ale inne ciągle jeszcze malowniczo meandrują na przedmieściach.

Naszego miasta bez rzek zwyczajnie by nie było. W 1423 roku prawa miejskie nadano wsi założonej właśnie nad rzeką Łódką, natomiast XIX-wieczny, dynamiczny rozwój Łodzi zapewnił Jasień, którego nurt w tamtym czasie potrafił zmyć stojący nad nim tartak.

Mało kto wie, że przez miasto przepływa 20 rzek. Mało kto, bo dzisiaj płyną one w dużej mierze kanałami. Jak do tego doszło? Jeszcze 200 lat temu, rzeki w granicach współczesnej Łodzi były czyste i napędzały niejednego młyn. To z nich czerpano wodę potrzebną i mieszkańcom, i niewielkim zakładom. Ale kiedy ulokowano tu, właśnie z uwagi na rzeki, osadę fabryczną, w niedługim czasie rzekami zaczęły

Z miasteczka z kilkuset mieszkańcami w kilka dekad Łódź stała się kilkuset-tysięczną metropolią.



Jasień łączy się z Nerem niedaleko lotniska

Dopiero w XX wieku zaczęto w mieście budować wodociągi i kanalizację. I tak ujarzmiono łódzkie rzeki w kanałach, włączając je do ogólnospławnej sieci. Co prawda kanały te nierzadko były dziełami sztuki inżynierskiej, ale rzeki bezpowrotnie zniknęły z centrum miasta, a w jego okolicach zamiast dziko meandrować, płyną betonowym korytem po uregulowaniu.

w betonowych korytach, ale wyglądających nieco bardziej naturalnie konstrukcjach. Paradoksalnie

najmniej szczęścia miały właśnie Łódka i Jasień, które prawie na całej długości zostały uregulowane. Podobny los spotkał Karolewkę i Olechówkę. Co ciekawe, ta druga prawie na całej długości jest odkryta, ale niestety także uregulowana. Na wielu odcinkach nurt mocno walczy jednak z betonem i podmywa go, odzyskując tu i tam jakiś kawałek naturalności. Aby zobaczyć w Łodzi rzeki w bardziej dzikim wydaniu, trzeba wybrać się na przedmieścia. Najlepiej pojechać nad Ner. To największa z rzek przepływających przez Łódź. Tutaj ma swoje

źródła, wypływa na chwilę z Łodzi jej południowymi granicami, aby wrócić i zasilać Stawy Stefańskiego. Dalej płynie w stronę lotniska i odbija na zachód. Na tym właśnie odcinku, czyli w Chocianowicach i Łaskowicach, wygląda najbardziej malowniczo. Tutaj też wpada do Neru Jasień i Dobrzyńka. Co ciekawe, to właśnie nad Nerem zachowały się ruiny jednego z ostatnich młynów w Łodzi – młyna Charzewskiego. Jak go znaleźć? Najlepiej od

strony ul. Chocianowickiej. Na wysokości numeru 159 odchodzi od niej ulica Południowa, która poprowadzi nas do Neru, a dalej po przejściu mostu do pozostałości po młynie. Na Żabieńcu, Teofilowie i w Kochanówce warto poszukać Sokołówki. Rzeką może nie jest tak duża jak Ner, ale nawet pomimo uregulowania potrafi malowniczo przecinać pola i lasy. Nieduże rzeki, ale ciągle w bardziej naturalnym wydaniu, znajdziemy w Lesie

Łągiewnickim. Tu warto poszukać Bzury i Łągiewniczanki, a pomogą w tym mapy umieszczone w wielu miejscach w lesie. Na koniec jeszcze ciekawostka: Łódź leży na wododziale, co oznacza, że przepływające przez nią rzeki wpadają ostatecznie albo do Warty, albo do Odry. Wyjątkiem od tej reguły jest Miazga, która po wpadnięciu do Wolbórki, dalej płynie z Pilicą, a ostatecznie kończy w Wiśle.

agmag



W parku na Zdrowiu Bałutka wpada do Łódki

płynąć ścieki. Ścieki wylewali też do nich mieszkańcy, których liczba potrafiła podwajać się rok do roku.

Sporo odcinków rzek płynęło jeszcze na powierzchni i pomimo uregulowania, nie zostały zamknięte



Kanał rzeki Łódki

Kiedy zimą ze Stawów Stefańskiego spuszczana jest woda, widać przepływający przez nie Ner



ILE WYNIOSĄ TRZYNASTE I CZTERNASTE EMERYTURY? CZY TO JUŻ KONIEC DODATKOWYCH ŚWIADCZEŃ DLA SENIORÓW?

W kwietniu łódzkich seniorów z pewnością ucieszyła wypłata trzynastych emerytur. Przy rosnących cenach dodatkowy zastrzyk gotówki jest dużą ulgą dla domowych budżetów. Teraz jednak emeryci z niecierpliwością czekają na wypłatę tak zwanych „czternastek”. Czy jednak na dodatkowe świadczenie mogą liczyć wszyscy i czy tak jak w przypadku trzynastych emerytur każdy dostanie tyle samo pieniędzy? Wyjaśniamy!

13. emerytura dla wszystkich

Nazwa „trzynasta emerytura” może mylić, szczególnie tych, którzy dopiero przestali pracować i niedawno weszli w system emerytalny. Wypłacane w kwietniu świadczenie nie wynosi tyle, ile co miesiąc seniorzy otrzymują na swoje konto. Jest to równoważność minimalnej emerytury. A zatem w tym roku trzynastka wyniosła 1251 złotych brutto. Za rok, po waloryzacji, będzie to prawdopodobnie ponad 1300 złotych. Wszystko zależy od tego, ile wyniesie ostatecznie wskaźnik waloryzacji rent i emerytur. Co jednak ważne, dodatkowa emerytura jest wypłacana każdemu, niezależnie

od tego, ile dostaje co miesiąc od ZUS-u. Nie trzeba też pisać żadnego wniosku – przelew pieniędzy będzie automatyczny. Dostaną go wszyscy, którzy uprawnienia emerytalne uzyskali przed 1 kwietnia. Zgodnie z deklaracjami trzynastka ma być wypłacana również w kolejnych latach i co roku będzie waloryzowana.

Co z „czternastką”?

Według rządowych zapowiedzi czternasta emerytura ma zostać wypłacona pod koniec roku, w czwartym kwartale – najprawdopodobniej w listopadzie. Jednak zasady, na jakich seniorzy otrzymają świadczenie, nie są już tak proste, jak w przypadku trzynastki. Przede wszystkim nie każdy dostanie tyle samo. Pełną kwotę, czyli równoważność minimalnej emerytury, dostaną ci, którzy

emeryturę mają niską, nieprzekraczającą 2900 zł brutto. Przekroczenie tej kwoty oznacza, że wypłata będzie pomniejszona na zasadzie „złotówka za złotówką”. Słowem – nasza czternastka będzie niższa o tyle, o ile przekroczymy wyznaczony próg. Jeśli senior co miesiąc z ZUS-u dostaje na przykład 3200 zł brutto, to jego dodatkowe świadczenie będzie mniejsze o 300 zł i wyniesie 951 zł. Jeśli dostaje 3500 zł, jego czternastka wyniesie 651 zł. Tu jednak również nie trzeba pisać żadnego wniosku ani wypełniać

formularza. ZUS sam policzy, ile nam się należy i wypłaci pieniądze. Niestety wszystko wskazuje na to, że w tym roku czternasta emerytura zostanie wypłacona już po raz ostatni. Początkowo rząd zapowiadał, że będzie ona trafiać do seniorów, dopóki pozwoli na to budżet. Czternasta emerytura nie znalazła się jednak w Wieloletnim Planie Finansowym Państwa na lata 2021–2024.

JB

INFO

1251 zł
BRUTTO

TYLE WYNIOSŁA
13. EMERYTURA
W TYM ROKU

PNAD
1300 zł
BRUTTO

TYLE NAJPRAWDOPODOBNIJ
WYNIESIE 13. EMERYTURA
W PRZYSZŁYM ROKU.
W IV KWARTALE MA
ZOSTAĆ WYPŁACONA
14. EMERYTURA



Owoc pod drzewem	Miniony czas inaczej	Waluta Argentyny	Odkryta weranda	Dział sztuk plastycznych	Karny na boisku	Salt Lake ...	Klejnocik, bibelot	Dźwiga konstrukcje	Karność, rygor	Odejście oddziału wojskowego na inny teren	Katta lub wari
Imię Tutinas	10	Rudy grzyb	Skażony spirytus etylowy	Góry z Narodną	Posunięcia w szachach	Sztuka wymowy	2	Ciężki karabin maszynowy	Wykradziony przez Prometeusza	7	12
... II, król Maroka			8	Warowny zamek	Ozdobna szata księdza	Obywatele Ankary	13	Otworek w skórze	Wariactwo, obłęd	Umiar w postępowaniu	Pionowa podpora, filar
Dariusz, polski polityk	Euterpe, Klio lub Urania	Wszec świat	4	Złe lub dobre przyzwyczajenie	5	Roślina ze stawu	Tkanki przytrzymujące staw	Tajne służby NRD	Szybki bieg koński	11	
Ostry szpon orla	Spec z kielnią	1	15	Zniżka dla klienta	Część kombinatu	14	Dymi na dachu	9	Dzieło pończosznika		
3				Pnie się po niej fasola							

Imię i nazwisko pisarki:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Stronę przygotowała redakcja najpopularniejszej w Polsce serii Krzyżówek z Koroną



INFO

TU NAS ZNAJDZIESZ

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

TUTAJ ROZDAJEMY GAZETĘ:

Nasi kolporterzy będą rozdawać gazetę ŁÓDŹ.PL rano i po południu

7:00 - 10:00

- Przybyszewskiego/Tatrzańska
- Plac Niepodległości
- Mickiewicza/Włókniarzy
- Skrzyżowanie Marszałków
- Rondo Solidarności
- Zgierska/Julianowska
- Ogrodowa/Zachodnia
- Retkińska/Wyszyńskiego

15:00 - 18:00

- Manufaktura
- Galeria Łódzka
- Kościuszki/Mickiewicza
- Limanowskiego/Włókniarzy
- Rzgowska/Paderewskiego
- Bartoszewskiego/Pabianicka
- Łagiewnicka/Julianowska
- Kilińskiego/Północna

SKRZYNKI
Z DARMOWĄ GAZETĄ

STĄD WEZMIESZ GAZETĘ ZA DARMO:

- Każda miejska biblioteka
 - Sprawdź adresy na WWW.BIBLIOTEKA.LODZ.PL
- Wszystkie miejskie przychodnie
- Delegatury Urzędu Miasta Łodzi
 - Zachodnia 47, Politechniki 32, Krzemieniecka 2, Piotrkowska 153, Piłsudskiego 100
- Poleski Ośrodek Sztuki Bratysławska 6a
- Ośrodek Kultury Górna Siedlecka 1
- Aquapark Fala Aleja Unii Lubelskiej 4
- Widzewskie Domy Kultury:
 - Dom Kultury „502”, A. Sacharowa 18
 - Dom Kultury „Ariadna”, Niciarniana 1/3
 - Dom Kultury „Widok”, J. Piłsudskiego 133

- Bałucki Ośrodek Kultury Limanowskiego 166
- Wydział Komunikacji Smugowa 30/32
- Ogród Botaniczny Krzemieniecka 36/38
- Palmiarnia Piłsudskiego 61
- Zoo Konstantynowska 8/10
- Łódzka Organizacja Turystyczna Piotrkowska 28
- Centrum Obsługi Karty Łódzianina Piotrkowska 87
- Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami Piotrkowska 110
- Cukiernia Dybalski
 - Piotrkowska 56, Piotrkowska 102A, Jaracza 5, plac Wolności 9, Mała 2, Tatrzańska 42/44, Ciołkowskiego 9, Nastrojowa 8, Armii Krajowej 36, Szpital im. Barlickiego, Rojna Rynek Malus, CH Central, Zgierz (Długa 69, Czarna 3/9)



Złap za uchwyt, odchyl klapę i weź gazetę Łódź.pl

Na łódzkich ulicach pojawiły się wysokie, czerwone skrzynki.

Jest ich 30 i stoją na najczęściej uczęszczanych przystankach tramwajowych i autobusowych. To są dystrybutory z naszą gazetą Łódź.pl. W środku znajdziecie najnowsze wydania gazety, zupełnie za darmo.

Aby wyjąć egzemplarz Łódź.pl ze skrzynki, wystarczy złapać za uchwyt, odchylić klapę i zabrać jeden z numerów. Pojemniki są codziennie rano uzupełniane o nowe egzemplarze, a jeśli zdarzy się, że są puste, oznacza to, że nakład naszej gazety już się wyczerpał. RD

UWAGA



Gazetę znajdziesz w autobusach i tramwajach MPK na głównych liniach



Powrót NADZIEI

Po krótkich urloпах piłkarze ŁKS i RTS wrócili do klubów i rozpoczęli przygotowania do nowego sezonu. W lipcu oczy sportowej Łodzi będą skierowane na małą Wolę Chorzelowską na Podkarpaciu, którą na miejsce przedsezonowego zgrupowania wybrały oba zespoły.

Zarówno Kibu Vicuna, jak i Janusz Niedźwiedź

zostali niedawno zatrudnieni i dopiero poznają się z drużynami, ale ich

sytuacja jest podobna tylko w tym jednym punkcie. Hiszpański trener ŁKS ma ten komfort, że od pierwszego treningu dysponuje pełną kadrą, najważniejsze transfery zostały domknięte, a niemal wszyscy wrócili z urlopow. Wyjątkiem jest Ricardinho, który dostał pozwolenie na dłuższy pobyt w Brazylii. Vucuna znany jest ze swoich katorżniczych wręcz presezonowych przygotowań. W Płocku niektórzy zawodnicy nadal drżą na myśl o treningach z Kibu. Tym razem ma być jednak inaczej. Trudny sezon, pandemia i walka do ostatnich chwil o awans do Ekstraklasy mają sprawić, że obóz w Woli Chorzelowej aż tak ciężki nie będzie. Białoczerwono-biali rozegrają pięć sparingów, między innymi z Koroną Kielce, Stalą Mielec czy Zniczem Pruszków. Kibice klubu z al. Unii 2 będą na pewno bacznie przyglądać się nowym nabytkom. Marek Kozioł, Nacho Monsalve, Javier Moreno, Stipe Jurić i Jan Kuźma oraz Bartosz Szeliga mają być brakującymi elementami układanki, która pozwoli tym razem skutecznie walczyć o awans.

W mniej komfortowej sytuacji jest Janusz Niedźwiedź. Drzwi przy al. Piłsudskiego 138 wciąż się otwierają, ale częściej wychodzą przez nie zawodnicy niż przychodzą nowi. Widzewiacy są w trakcie totalnej przebudowy klubu. Dla prezesa Dróżdża najważniejsze było zbudowanie stabilnego pionu zarządzającego, który z chłodną głową,



Marek Hanousek (29 l.)

Czy będzie liderem nowego Widzewa?

Dawid Arndt (19 l.)

Zawalczy o bluzę z numerem 1

bez nadmiernego wydawania i tak okrojonych środków zbuduje solidny zespół, grający efektywnie i efektywnie. Czerwono-białoczerwoni pierwszy mecz kontrolny rozegrają 7 lipca z Wisłą Płock. Następnie udadzą się na pod-

karpacie zgrupowanie, gdzie czekają ich trzy spotkania, kolejno: z Koroną Kielce, Hutnikiem Kraków i Stalą Rzeszów. W rozmowie z naszą gazetą nowy sternik Widzewa wyraził nadzieję, że kadra będzie zamknięta przed obozem,

czyli datą graniczną jest 10 lipca. Widzew też dokonał kilku wzmocnień, do klubu przyszli: Radosław Gołębiowski, Juliusz Letniowski, Paweł Zieliński oraz Karol Danielak.

Piotr Baleja

FOT. ŁODZ.PL/RADOSŁAW JÓZWIĄK

ROZMAWIAMY Z MISTRZYNIĄ ŚWIATA W KULTURYSTYCE, MATKĄ PIĘCIORGA DZIECI

SILA KOBIETY

Piotr Baleja: Mistrzyni świata, wicemistrzyni Europy i Polski w kulturystyce, do tego matka pięciorga dzieci i żona - czy to wszystko da się pogodzić?
Aneta Wójcicka: Na założonym obrazku widać, że się da! (śmiech) Wszystko jest kwestią zorganizowania. Dla mnie bardzo ważne jest też wsparcie i akceptacja moich najbliższych. Są gorsze dni, są momenty w treningu, kiedy redukuję wagę, wtedy organizm domaga się jedzenia, humor jest nie taki i to wsparcie pomaga dalej dążyć do celu.

Ostatnio dyskusja o powrocie kobiet do wagi i sylwetki sprzed ciąży jest bardzo gorąca. Dużo osób mówi o samoakceptacji i nierobieniu niczego na siłę. Pani udało się po urodzeniu pięcioraczków i później jeszcze jednej ciąży osiągnąć znacznie więcej niż powrót do wagi sprzed ciąży.

Nie możemy wszystkiego generalizować. Każda osoba jest inna i każda ciąża przebiega inaczej. Moja pierwsza ciąża była inna, bo urodziłam pięcioraczki. Mówiąc brzydko, byłam w niej dosyć krótko, bo „tylko” 6 miesięcy, a od 3. miesiąca w zasadzie tylko leżałam plackiem. Jakkolwiek aktywność była wykluczona. Powrót do ćwiczeń zajął mi całkiem sporo czasu. Priorytetem było zdrowie dzieci, operacje serca, oczu, rehabilitacja. Kiedy dzieci skończyły 3 lata, powoli zaczęłam wracać na fitness. Mąż przejmował opiekę nad dziećmi na półtorej godziny, a ja mogłam ćwiczyć. Oczywiście nie zawsze się udawało. Dopiero kiedy zaczął się okres przedszkolny, mogłam wrócić do regularnych treningów.

Od czego zaczęła się przygoda z fitnessem i kulturystyką?

Na początku musiałam jeździć z Górnej na Bałuty, żeby przez 45 minut

w grupach 30-, 40-osobowych móc ćwiczyć. Na studiach z koleżanką z grupy starałyśmy się chodzić na jakieś zajęcia, ale to wszystko było mocno amatorskie. Później zaczęły powstawać szkoły, które kształciły trenerów fitnessu i ja właśnie taką szkołę skończyłam. **Z a c z ę ł a m pracę w tym zawodzie, jednocześnie dalej się kształcąc i będąc matką czwórki dzieci. Później zdecydowałyśmy się na jeszcze jedno dziecko i znów zrezygnowałam na jakiś czas. Kulturystyką zajęłam się w 2017 roku. Poznałam dziewczynę, która była ode mnie trochę młodszą i startowała w takich zawodach. Po rozmowie z mężem stwierdziłam, że wchodzę w to.**

Jak długo trzeba przygotowywać się pod konkretne zawody?

Tu nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Nie każde przygotowania idą tak samo. Organizm przyzwyczaja się do pewnych ćwiczeń i ruchów, czasem się uda zaskoczyć, czasem nie. Ostateczna decyzja powinna należeć do trenera, czy zawodnik jest gotowy, czy nie. Ja musiałam składać cotygodniowe raporty składające się ze zdjęć i trener widział, czy wszystko idzie we właściwym kierunku. Wiele też zależy od taktyki i podejścia. Można startować w każdych zawodach, a można odpuścić, zwiększyć masę mięśniową, poprawić sylwetkę i dopiero wrócić.

Dieta, ćwiczenia, wyrzeczenia, poddawanie się ocenie - czy to nie jest męczące? Nie ma Pani ochoty rzucić tego wszystkiego, zjeść ziemniaki, schabowego i mizerię?



To już jest jak narkotyk. Jestem ze sportem związana 25 lat i to jest już we krwi. Były takie momenty, że po sezonie przez miesiąc nie chodziłam na siłownię, ale przychodził ten dzień, że budziłam się z myślą, że dzisiaj wracam do treningów. Jeżeli chodzi o wyrzeczenia, to jeśli chcemy coś osiągnąć, w każdej dziedzinie życia musimy mieć jakieś wyrzeczenia. Poza tym ja po prostu lubię to, co robię, trudno jest to ot tak wyjaśnić komuś, kto nic nie trenuje. Chcę i robię.

Żyjemy w czasach, kiedy wszyscy znają się na wszystkim i wszystko muszą ocenić. Czy spotkała się pani z hejtem, z opiniami typu „to zupełnie niekobiece, babochłop”?

Niestety tak. To są zdania ludzi, którzy nie mają pojęcia, co widzą i który moment widzą. Większość widzi głównie tę chwilę na scenie, ale ja rano wstając w dniu zawodów wyglądałam inaczej. To jest cały

system przygotowań, żeby na pokazie wyglądać w ten określony sposób. Poza tym nie uważam, że bym wyglądała jak babochłop, ja się sobie podobam. Jednak niestety, tak jak pan wspomniał, wiele osób lubi oceniać, mimo że się nie zna. Najczęściej sływa to po mnie jak po kacze, nie przejmuję się tymi bzdurami, ale

czasem trafi się gorszy dzień i zaboli.

Czy wyjazdy na zawody to jeszcze hobby, czy już sposób na życie?

Jeżeli komuś się wydaje, że na tych zawodach zarabiamy jakieś duże pieniądze, to jest w błędzie. W lidze zawodowej za wygrane są całkiem duże pieniądze. Po wygraniu Mister Olympia czy zawodów Arnolda zwycięzca staje się osobą medialną, więc pieniądze przychodzą z reklam. Ja kilka razy usłyszałam, że ktoś mnie nie będzie sponsorował, bo jestem za mało medialna, mam za mało followersów. Nie liczy się to, że jestem mistrzynią świata, że potrafiłam pogodzić wychowanie dzieci i przygotowania do zawodów, liczyły się lalki. My w zawodach amatorskich nie dość, że musimy opłacić przygotowanie to jeszcze dojazd na zawody i wpisowe często kosztują całkiem sporo.

Piotr Baleja
 FOT. ZUZANNA WÓJCIK



Aneta Wójcicka (48 l.) sport ma we krwi

ŁÓDZKA POGODYNKA

PONIEDZIAŁEK

28°C



05.07

WTOREK

28°C



06.07

ŚRODA

29°C



07.07

CZWARTEK

28°C



08.07

OKNO Z WIDOKIEM
NA... ZIELEŃFOTO
RADAR

WESOŁE MIASTO

- Karol, po co go budzisz? - szepnął cicho Moryc.
- We trzech przecież musimy się naradzić...
- Dlaczego nie mamy zrobić tego interesu we dwóch?
- Bo zrobimy go we trzech - powiedział zimno Boro-wiecki.
- Czy ja mówię inaczej! Moglibyśmy tylko ułożyć się bez niego, a jak wstanie, jak się wyśpi, to mu się powie! My w Łodzi stanowimy brylantową spółkę.

- Powinien być dobrym fabrykantem. On trochę chory na idealizm, ale po pierwszej plajecie, niech tylko na niej dobrze zarobi, to się wyleczy.

- Stara zasada: szlachectwo obowiązuje, zmieniała dzisiaj na miliony obowiązują.
- Głupia, nihilistyczna zasada. (...) Zawsze jakaś część ludzi musi nie mieć.

A fabryka rozwijała się z tym szalonym amerykańskim pośpiechem, jaki tylko w Łodzi widzieć można...

INTERESY
PO ŁÓDZKU

Z kart „Ziemi obiecanej”

- Panie Rubinroth!
- Słucham pana?
- Jest co?
- Nie nie ma.
- Powinienem być to wiedzieć rano.
- Nie nie było i dlatego nie zawiadamałem, bo myślałem... - Pan słuchaj, a nie myśl, to do ciebie nie należy.

Kuferek
Reymonta

ŁÓDZKIE LEGENDY

ODYSEJA JANUSZA

Dawne podania opowiadały zwykle o tym, jak osadnicy płynęli na łodziach, by pośród rozległej puszczy zbudować swoje siedlisko. Oto jedna z nich i chyba najbardziej znana legenda Janusza.

U źródła Bzury pełno było błota i kałuż. Dziki dukt leśny przedzielał je od źródeł i drugiej rzeczki, a była to dzisiejsza Łódka, zwana przed wiekami Starą Strugą. Janusz przeciągnął dalej swą łódź i dopłynął do miejsca, gdzie dziś jest park Staromiejski. Poczł, że jego stara, ojcowska łódź dalej ruszyć nie może. Wyszedł więc na brzeg, wyciągnął łódkę na wyższy brzeg, rozejrzał się wokoło i nabrał otuchy. Okolica była przyjazna i spokojna. Chciał zrobić szałas na nocleg, ale zaczął

padać deszcz. Ś c i ą ł kilka gałęzi, ustawił na nich swą łódź dnem do góry, a ta posłużyła mu za schronienie przed burzą, stając się pierwszym dachem w tej okolicy, która kusila go do pozostania. Został więc i jesienią zaczął budować prawdziwą chatę! Później związał się z dziewczyną, być może z pobliskiego Widzewa i założył rodzinę. Dopiero przyszłe pokolenia sto lat później, słuchając opowieści gminnej, jak to ich odważny i pracowity prapradziad przedzielał się przez tę gęstwinę swoją mizerną łódką, która płynąć nie chciała - nazwali to miejsce na wieczną pamiątkę po prostu Łodzią. agr

Pierwsza pieczęć
Łodzi z 1535 r.

ABRAMKA

NR 11



ŁÓDZIANIZMY

To popularna w Łodzi nazwa ul. Edwarda Abramowskiego, biegnącej od skrzyżowania z ul. Sienkiewicza do ul. Kilińskiego. Mierząca około pół kilometra ulica została wytyczona na początku ostatniej dekady XIX w. jako ul. Gubernatorska. Mieszkańcy przez wiele lat potocznie zwali ją „Gubernią”. Na tyłach posesji po parzystej stronie od 1899 roku znajdowała się fabryka pończoch i rękawiczek Albana Auricha. W kamienicy pod nr 2 mieścił się XI komisariat policji, pod nr 3 - Miejska Szkoła Elementarna nr 16 (potem SP nr 16), pod nr 4 znajdowała się siedziba Stowarzyszenia Teatralnego „Thalia”. Od lutego 1923 do czerwca 1924 roku mieszkała w kamienicy pod numerem 29 i pracowała w sklepie Helena Kowalska - przyszła św. Faustyna, patronka Łodzi.

W 1925 roku władze miasta zmieniły nazwę ulicy, a nowym patronem ulicy stał się psycholog i socjolog Edward Abramowski i od lat powojennych zaczęła upowszechniać się potoczna nazwa ulicy - „Abramka”.

W latach 50. powstały sławne „katakumby”, czyli rząd prawie 500 komórek na długości 400 m, które przez lata popadły w ruinę. Okolice „Abramki” nie cieszyły się zbyt dobrą sławą, bo było tam po prostu niebezpiecznie.

W ostatnich latach zrewitalizowano część terenu, stare komórki wyburzono, a w ich miejsce powstały pergole i ścianki z prefabrykatów żelbetonowych, a 22 budynki przyłączono do sieci ciepłej.

agr

„Katakumby” przed (zdjęcie u góry) i po rewitalizacji



KĄCIK E-MERYTA

Dowiedz się, co twój wnuczek robi na swoim smartfonie!

Spotify (czyt. spotyfaj)

Serwis pozwalający na legalne odsłuchiwanie muzyki przez internet. Podstawowa wersja serwisu jest bezpłatna. W ich bazie znajduje się ponad 70 milionów utworów!



JUŻ WKRÓTCE...

KRYMINAŁKI
ZNAD ŁÓDKI

KARTKA Z KALENDARZA

5 lipca 1906 roku podpisano akt założenia pierwszej w Łodzi średniej szkoły polskiej. Rozpoczęcie roku szkolnego w Gimnazjum Polskim odbyło się 17 października przy ul. Wólczańskiej 55. W 1910 roku szkołę przeniesiono do nowo wybudowanego budynku, należącego do Edwarda Heimana, który stał przy ówczesnej ul. Nowo-Cegielnianej (obecnie ul. Więckowskiego 41). Rok później wieloletnie

starania zostały uwieńczone koncesją Towarzystwa „Uczelnia” na prowadzenie szkoły, która była utrzymywana z funduszy społecznych.

W czasach II RP, 16 maja 1919 r. placówka została upaństwowiona, a jej patronem został Mikołaj Kopernik. 2 listopada 1919 roku małżonkowie Edward i Helena Heimanowie aktem notarialnym przekazali budynek szkoły skarbowi państwa. Tuż przed wojną

Budynek szkoły
na przedwojennej
pocztowce

szkoła otrzymała status liceum, ale w latach 50. placówkę przejęło Towarzystwo Przyjaciół Dzieci jako XV LO TPD. Poprzednią nazwę I LO im. Kopernika przywrócono w 1957 roku, a nieco wcześniej powstało stowarzyszenie absolwentów, które prężnie działa do dziś, bowiem „Koper” ma wielu znanych wychowanków, a liceum należy do najlepszych szkół w Łodzi, a także w kraju. agr

115 LAT SŁAWNEGO „KOPRA”