

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

BEZPŁATNE PRZEJAZDY KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ W ŁÓDZI  
DLA POSIADACZY MIEJSKIEJ KARTY SENIORA

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ



## VIII ŁÓDZKIE SENIORALIA

21 MAJA - 3 CZERWCA 2022

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

### POZNAJ SWOJE MIASTO NA NOWO

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

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

## ORGANIZATOR



## PATRONAT MEDIALNY



## PARTNERZY





# VIII ŁÓDZKIE SENIORALIA

## Szanowni Panstwo,

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

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

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

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



Prezydent Miasta Łodzi



**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

## POZNAJ SWOJE MIASTO NA NOWO

**UML.LODZ.PL/SENIORZY**

# PROGRAM VIII ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

## W SKRÓCIE

### UROCZYSTA INAUGURACJA

**21.05.2022, GODZ. 13:00 - 19:00**

**UL. PIOTRKOWSKA, PASAŻ SCHILLERA**

W PROGRAMIE:

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

### WYDARZENIA:

**22.05 – 3.06.2022, CAŁA ŁÓDŹ**

W PROGRAMIE:

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

### ZAKOŃCZENIE

**3.06.2022, ARTURÓWEK**

W PROGRAMIE:

- NORDIC WALKING, GRA TERENOWA, PORADY SPECJALISTÓW, BADANIA

Ukoronowaniem inauguracji będzie koncert Stanisławy Celińskiej

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**UML.LODZ.PL/SENIORZY**

# HARMONOGRAM

## VIII ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

### 21 MAJA – 3 CZERWCA 2022

#### 22 MAJA 2022 NIEDZIELA

##### SPACER PT. KAROLEW - OSIEDLE Z HISTORIA



EDUKACJA

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

##### SPOTKANIA Z SCHEIBLERAMI



EDUKACJA

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

##### ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM



EDUKACJA

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

##### WYCIECZKA ROWEROWA DO KONSTANTYNOWA ŁÓDZKIEGO



SPORT/REKREACJA

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

##### „USTA MILCZA, DUSZA ŚPIEWA – PORANEK Z ORKIESTRĄ”



KULTURA

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

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

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



EDUKACJA

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

##### PIKNIK WIELOKULTUROWY



KULTURA

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

##### „POLSKA MUZYKA ROMANTYCZNA – MONIUSZKO I JEGO NASTĘPCY”



KULTURA

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

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



KULTURA

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

## 23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

## BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## 3 DNI WARSZTATÓW I INTERAKTYWNYCH ZAJĘĆ



EDUKACJA

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

## MASAŻE



ZDROWIE

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

## AKADEMIA ŚWIADOMEGO SENIORA

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

10:00

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

10:45

„Podatki – Spadki – Testamenty” – Mirosława Kowalkowska

11:30

„Prawo Seniora” – mec. Joanna Hetman Krajewska

12:15

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

13:00

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane**Koszt** Udział bezpłatny

## „TAJEMNICE KAMIENI”- RAJD PO ŁÓDZKIM PARKU

SPORT/  
REKREACJA

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

## „LITERATURA MUZYCZNA – INSTRUMENTY SMYCZKOWE”



KULTURA

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

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM  
PO NAJCIEKAWSZYCH ZAKĄTKACH OGRODU BOTANICZNEGO

EDUKACJA

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

## KONSULTACJE



ZDROWIE

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

**23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK**

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

**WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ WYRÓWNAWCZYCH**



EDUKACJA

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

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

**Zapisy** 42 638 23 08 / szkolenia\_lodz@zus.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ**



ZDROWIE

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

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

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

**Koszt** Udział bezpłatny

**INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA**



EDUKACJA

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

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

**GIMNASTYKA UMYSŁU**



EDUKACJA

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

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

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

**BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

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

**Zapisy** 503 155 936  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SPACER NORDIC WALKING**



SPORT/REKREACJA

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**GRA W SCRABBLE**



KULTURA

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

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

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

**ĆWICZENIA TAI CHI – GIMNASTYKA CHIŃSKA**



SPORT/REKREACJA

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

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

**Zapisy** 731 111 325  
**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## SEANS Z GWIAZDAMI: „ZACZEŁO SIĘ W NEAPOLU”



KULTURA

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

## WYKŁAD



EDUKACJA

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

GARŚĆ RADOŚCI, SZCZYPTA ZŁOŚCI  
- O EMOCJACH Z PRZYMURZENIEM OKA

EDUKACJA

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

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

ZDROWIE

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

## ZAJĘCIA TANECZNE

SPORT/  
REKREACJA

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

## BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW



EDUKACJA

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

## GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWIAJĄCA

SPORT/  
REKREACJA

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

## OTWARTE ZAJĘCIA GIMNASTYKI ZDROWOTNEJ

SPORT/  
REKREACJA

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

## PORADY STOMATOLOGICZNE



ZDROWIE

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

## TWÓRCZE ZAJĘCIA PLASTYCZNE



KULTURA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!



**23 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK**

**ODLEWNICY, DZIEWIARZE, POWROŹNICY I INNI FABRYKANCY MIASTA ŁÓDZI**



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

**KONCERT ZESPOŁU „RETRO”**



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

**ŻYJ W DUCHU ZERO WASTE**



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

**SPACER ZE SMARTFONEM**



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

**ZAJĘCIA SPORTOWE**



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

**BEZPŁATNE SPOTKANIA EDUKACJI PRAWNEJ**



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

**SPOTKANIE LITERACKIE Z GRUPĄ POETYCKĄ CENTAURO**



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

**KONSULTACJE KOMPUTEROWE**



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

**WYKŁAD**



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

**„BODYMING&JOGA”**



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

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE**



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

**BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI**



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

**PORADY SPECJALISTÓW**



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

## 24 MAJA 2022 WTOREK

## BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## ZAJĘCIA Z UŻYCIEM NOWYCH TECHNOLOGII



EDUKACJA

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

## SPOTKANIA Z PODOLOGIEM ORAZ FIZJOTERAPEUTĄ



ZDROWIE

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

## ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOOBRONY



SPORT/REKREACJA

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

## TAI CHI



SPORT/REKREACJA

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

## MASAŻE



ZDROWIE

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

## DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**24 MAJA 2022 WTOREK**

**WARSZTATY RĘKODZIEŁA**



EDUKACJA

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

**WSTĘPNE ZAJĘCIA Z JEZYKA ANGIELSKIEGO**



EDUKACJA

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

**DIETETYCZNE PORADY I KONSULTACJE**



ZDROWIE

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

**KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ**



ZDROWIE

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

**WYRÓB BIŻUTERII Z KAMIENI**



EDUKACJA

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



**INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA**



EDUKACJA

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

**GIMNASTYKA – ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**CERAMIKA – ZAJĘCIA MANUALNE Z GLINA**



KULTURA

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

**WYKŁAD O HISTORII KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ**



EDUKACJA

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

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



KULTURA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

## 24 MAJA 2022 WTOREK

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## DIETETYKA



EDUKACJA

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

## OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

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

## PORADY I KONSULTACJE REHABILITACYJNE



ZDROWIE

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

## SPACER Z PRZEWODNIKIEM PO ZOO



EDUKACJA

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

## NIEOCZYWIŚTA ŁÓDŹ FILMOWA



KULTURA

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

## WYCIECZKA PO SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH



EDUKACJA

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

## WARSZTATY TANECZNE

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZDROWE ZĘBY



ZDROWIE

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

## TWÓRCZE ZAJĘCIA Z SENIORAMI Z GRUPY STUDIO MAESTRO+



KULTURA

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

## WARSZTATY TEATRALNE W TEATRZE POWSZECHNYM



KULTURA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

**24 MAJA 2022 WTOREK**

**KONCERT W DOBRYM STYLU Z OKAZJI DNIA MATKI**



KULTURA

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

**PRELEKCJA O MODZIE MIĘDZYWOJNIA**



EDUKACJA

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

**WYMIANA KULINARNYCH PRZEPISÓW**



EDUKACJA

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

**WARSZTATY ARTYSTYCZNE**



KULTURA

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

**KONSULTACJA ORTOPEDYCZNA**



ZDROWIE

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

**KURS DLA POSZUKIWACZY RODZINNYCH HISTORII**



KULTURA

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

**BRYDŹ NA GÓRNEJ**



EDUKACJA

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

**SEANS O SENIORACH: MIŁOŚĆ RAZ JESZCZE**



KULTURA

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

**„RUSZ GŁOWĄ I ROZWIĄŻ”**



EDUKACJA

**Godz.** 16:00  
**Organizator/Adres** Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 58; ul. Zakładowa 50  
**Opis** Zagadki matematyczno-logiczne dla seniorów.  
**Zapisy** 571 553 058 / filia\_58@biblioteka.lodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**DLACZEGO WARTO UCZYĆ SIĘ JĘZYKA ANGIELSKIEGO Z PIOSENKAMI?**



EDUKACJA

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

**KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM**



ZDROWIE

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

**WYKŁAD „PIERWSZE POLSKIE BANKNOTY POWOJENNE 1944-1950”**



EDUKACJA

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

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



ZDROWIE

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

## 24 MAJA 2022 WTOREK

## BOWLING, CZYLI GRA W KRĘGLE



<b>Godz.</b>	17:00 – 19:00
<b>Organizator/Adres</b>	Kregielnia „Król Kul”; al. Politechniki 1
<b>Opis</b>	Rozrywka dla każdej grupy wiekowej, najbardziej towarzyski sport na świecie, z nutką sportowej rywalizacji. Zachęcamy do spróbowania swoich sił. Nie jest to nic trudnego, co pokazuje nasza dotychczasowa współpraca z seniorami. Połączenie sportu i rozrywki w dobrym towarzystwie. W ramach wpisowego, które wynosi 12 zł za osobę, płatne w dniu wydarzenia otrzymają Państwo: 2h gry w kręgle (na wspólnym torze, maksymalnie 6 zawodników), wsparcie instruktora, pomoc obsługi, obuwie bowlingowe na czas gry, dzbanek wody na każdy tor dla ostudzenia emocji. Liczba miejsc ograniczona - 80 osób, konieczne zapisy.
<b>Zapisy</b>	600 690 730 / kontakt@krolkul.pl
<b>Koszt</b>	12 zł / osoba

## SEANS PIĘKNE GŁOSY



<b>Godz.</b>	17:30
<b>Organizator/Adres</b>	Kino Przytulne; ul. Sacharowa 18, Dom Kultury „502”
<b>Opis</b>	Fragmety koncertów i archiwalnych programów rozrywkowych z udziałem najśłynniejszych wokali operowych, musicalowych i estradowych (m.in. Dean Martin, Maria Callas, Jose Carreras, Aleksandra Kurzak, Roberto Alagna, Shirley Bassey i Karen Carpenter).
<b>Zapisy</b>	Nie są wymagane
<b>Koszt</b>	5 zł/osoby

## BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



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

## PORADY SPECJALISTÓW



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

## 25 MAJA 2022 ŚRODA

## BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



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



SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

## 25 MAJA 2022 ŚRODA

## INTERAKTYWNE ZAJĘCIA Z UŻYCIEM NOWYCH TECHNOLOGII



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

## COCTAIL DANCE – ZAJĘCIA TANECZNE



<b>Godz.</b>	9:00 - 10:00
<b>Organizator/Adres</b>	Miejskie Centrum Medyczne Górna / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora; ul. Rzgowska 170
<b>Opis</b>	Zajęcia dopasowane do potrzeb osób 60+. Ta forma aktywności ruchowej wpływa korzystnie zarówno na ciało jak i na umysł, niweluje napięcia mięśniowe, pomaga w walce ze stresem. Dostarcza ogromnej dawki endorfin.
<b>Zapisy</b>	42 306 74 74
<b>Koszt</b>	Udział bezpłatny

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



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

## PORADY PRAWNE



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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



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

## MASAŻE



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

ZWIEDZANIE SALI TRADYCJI LOTNICZEJ  
ŁÓDZKIEGO KLUBU SENIORÓW LOTNICTWA

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

**25 MAJA 2022 ŚRODA**

**WARSZTATY Z ZAKRESU ZDROWIA PSYCHICZNEGO**



ZDROWIE

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

**8 KM WĘDRÓWKA PO BRUSIE**



SPORT/REKREACJA

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

**STRAŻ MIEJSKA DBA O SENIORÓW**



PORADY

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

**ZWIEDZANIE KOMPOSTOWNI MIEJSKIEJ**



EDUKACJA

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

**DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

**KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

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

**DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO**



PORADY/DRZWI OTWARTE

**Godz.** 10:00 - 12:00  
**Organizator/Adres** I Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofska 2  
**Opis** Nasz ekspert będzie do Państwa dyspozycji w zakresie tematyki emerytalno-rentowej. Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać również informacje nt.:  
 - zmian w przepisach podatkowych,  
 - funkcjonalności Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u,  
 - możliwości umawiania się na wizyty w placówce lub na e-wizyty on-line,  
 - korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń.  
 Nasz ekspert będzie dostępny tylko we wskazanych godzinach pod nr. tel: 42 638 24 00.  
**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**PORADA FITOTERAPEUTYCZNA**



ZDROWIE

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

**KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ**



ZDROWIE

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

**BEZPŁATNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE SMARTFONA LUB LAPTOPA**



EDUKACJA

**Godz.** 10.00 - 14.00  
**Organizator/Adres** Stowarzyszenie Aktywni.eu; ul. Sienkiewicza 55  
**Opis** Jak komunikować się z wykorzystaniem Internetu i urządzeń cyfrowych. Pomożemy Ci rozwiązać, każdy Twój problem. Konsultacje trwają godzinę i odbywać się będą w dniach 25 i 27 maja oraz 1 czerwca. Zadzwonił, powiedz nam, jaki problem chcesz poruszyć na konsultacjach i zapisz się na dogodny termin i godzinę. Na konsultacje możesz przyjść z własnym urządzeniem, lecz jeśli nie chcesz, w biurze udostępniemy Ci za darmo nasze urządzenia. Działania są realizowane w ramach projektu „Zdalny Senior”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Zapisy są obowiązkowe.  
**Zapisy** 509 798 490  
**Koszt** Udział bezpłatny.

## 25 MAJA 2022 ŚRODA

POKAZOWE WARSZTATY  
Z PODSTAW OBSŁUGI KOMPUTERA I INTERNETU

EDUKACJA

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

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

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

## PILATES/STRECHING

SPORT/  
REKREACJA

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

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

**Zapisy** 42 306 74 74

**Koszt** Udział bezpłatny

## WARSZTAT ARTYSTYCZNY



EDUKACJA

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

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

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

**Koszt** Udział bezpłatny

## OPROWADZANIE KURATORSKIE



KULTURA

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane

**Koszt** 1 zł

## „W KRĘGU SZTUKI” – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI



KULTURA

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

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

**Zapisy** 510 313 310

**Koszt** Udział bezpłatny

## ĆWICZENIA TAI CHI

SPORT/  
REKREACJA

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane

**Koszt** Udział bezpłatny

## BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM



PORADY

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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



SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!



**25 MAJA 2022 ŚRODA**

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



ZDROWIE

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

**PLASTYKA RUCHU – WARSZTATY DLA SENIORÓW**



SPORT

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

**FIT SENIOR**



SPORT/  
REKREACJA

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

**OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM**



KULTURA

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

**PORADY W PORADNI ZIOŁOLECZNICZEJ**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

**BADANIE GINEKOLOGICZNE I KONSULTACJA LEKARSKA**



ZDROWIE

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

**SPACER Z PRZEWODNIKIEM**



EDUKACJA

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

**INTERAKTYWNE WIRTUALNE MUZEUM**



KULTURA

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

**WYKŁAD - DOKTOR JEKYLL I PAN HYDE**



EDUKACJA

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

**OTWARTE ZAJĘCIA TANECZNE**



SPORT/  
REKREACJA

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

**„CZY MOŻNA POLUBIĆ REKLAMĘ”**



EDUKACJA

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

**ZAJĘCIA TANECZNE**



SPORT/  
REKREACJA

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

## 25 MAJA 2022 ŚRODA

## „WOJNA W OBRONIE KONSTYTUCJI 3 MAJA” – WYKŁAD



EDUKACJA

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

## TANIEC DLA SENIORÓW

SPORT/  
REKREACJA

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

## WARSZTAT „LAMPIONY JAK MALOWANE”



EDUKACJA

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

## BIOGRAFIA – WARSZTAT TWÓRCZY



KULTURA

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

## TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW 60+

SPORT/  
REKREACJA

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

## WARSZTAT W LABORATORIUM „ZIEMNIAK, PŁASTIK CZY POLIMER?”



KULTURA

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

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



KULTURA

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

## SPOTKANIE W RAMACH KLUBU AKTYWNEGO SENIORA

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA DLA MIŁOŚNIKÓW RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO



EDUKACJA

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

## JAK NAS WIDZĄ? OBRAZ POLSKI I POLAKÓW W OCZACH CUDZOZIEMCÓW



EDUKACJA

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

## ZAJĘCIA „ROZTAŃCZONE” DLA KOBIET

SPORT/  
REKREACJA

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

## MOJA PRZYGODA Z GENEALOGIA



EDUKACJA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**25 MAJA 2022 ŚRODA**

**WYKŁAD „O SZTUCE SUBIEKTYWNE”**



KULTURA

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

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

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

**ZAKOCHANA W ŻYCIU – WARSZTATY ROMANTYCZNE DLA SENIOREK**



REKREACJA

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

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

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

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



KULTURA

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

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

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

**„OTWARTE KINO”**



KULTURA

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny



**ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW**  
WIĘCEJ INFORMACJI:

**25 MAJA 2022 ŚRODA**

**WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ „ZAUWAŻ TO”**



KULTURA

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

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

**Zapisy:** Nie są wymagane  
**Koszt:** Udział bezpłatny

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE**



EDUKACJA

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

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

**Zapisy** 600 010 189  
**Koszt** Udział bezpłatny

**PORADY SPECJALISTÓW**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

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

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

**26 MAJA 2022 CZWARTEK**

**BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE**



ZDROWIE

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

**FALA DLA SENIORA**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

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

**Zapisy** 42 683 44 83  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SENIORZE WYJDŹ Z DOMU!**

**ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, 42 638 47 30**

## 26 MAJA 2022 CZWARTEK

## ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOOBRONY

SPORT/  
REKREACJA

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

## GIMNASTYKA UMYSŁU



EDUKACJA

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

## BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## MASAŻE



ZDROWIE

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

## MUZYKOTERAPIA AKTYWNA



ZDROWIE

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

## KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## ZABIEGI KOSMETOLOGICZNE



ZDROWIE

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

## ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO



EDUKACJA

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

## KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

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

## WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**26 MAJA 2022 CZWARTEK**

**WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI**



EDUKACJA

**Godz.** 10:15  
**Organizator/Adres** Palmiarnia; al. J. Piłsudskiego 61

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

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

**LEKCJA JĘZYKA FRANCUSKIEGO**



EDUKACJA

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

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

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

**WARSZTATY PLASTYCZNE „ROZMOWA Z KAMIENIEM”**



EDUKACJA

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

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

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

**ZAJĘCIA Z RĘKODZIEŁA**



SPORT/REKREACJA

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

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

**Zapisy** 42 306 74 74  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SEANS FILMOWY**



KULTURA

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

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

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

**PORADY PSYCHOLOGICZNE**



ZDROWIE

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

**Opis** Bezpłatne spotkania z psychologiem.

**Zapisy** 514 025 546  
**Koszt** Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



ZDROWIE

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

**Opis** Korzystanie z 4 punktów studiów Treningu Personalnego EMS. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej rezerwacji. Czas trwania treningu to 20 min. Strój sportowy uczestnicy otrzymają na miejscu. Obowiązują zapisy telefoniczne celem umówienia się na konkretną godzinę.  
**Zapisy** 731 222 067  
**Koszt** Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



ZDROWIE

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

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

**Zapisy:** 731 222 056  
**Koszt:** Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



ZDROWIE

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

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

**Zapisy** 518 118 527  
**Koszt** Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



ZDROWIE

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

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

**Zapisy** 731 111 325  
**Koszt** Udział bezpłatny

**OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM**



KULTURA

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

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

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

**GIMNASTYKA 60+ ZAJĘCIA OTWARTE**



SPORT/REKREACJA

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

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

**Zapisy** 510 313 310  
**Koszt** Udział bezpłatny

**PRELEKCJA Z WYSTAWĄ, KULT GWIAZD KINA PRZEDWOJENNEGO**



EDUKACJA

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

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

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

## 26 MAJA 2022 CZWARTEK

## „ZDROWY KRĘGOSŁUP”

SPORT/  
REKREACJA

**Godz.** 12:30 – 13:30  
**Organizator/Adres** MSK - Dom Kultury „Widok”; al. Piłsudskiego 133

**Opis** Zajęcia adresowane są do osób, które odczuwają bóle kręgosłupa. Proponowane ćwiczenia zmniejszają nacisk na kręgi pozwalając rozciągać i rozluźniać przykurczone grupy mięśni, a ponadto wzmacniają mięśnie pośladków, brzucha i pleców. Osoby prowadzące siedzący tryb życia poprawią dzięki nam swoją sylwetkę oraz samopoczucie. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka.

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

## PRELEKCJA. DEZINFORMACJA - JAK POZNAĆ PRAWDĘ?



EDUKACJA

**Godz.** 13:00 - 14:30  
**Organizator/Adres** Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego; ul. Wólczajska 202

**Opis** Spotkanie poświęcone bezpieczeństwu seniorów w Internecie. Jego celem będzie wskazanie zagrożeń wynikających z korzystania z sieci, a także takich, które występują w związku z używaniem telefonii komórkowej. Prowadzi: Marcin Paszkowski, Piotr Szeligowski

**Zapisy** 42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

## BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

**Godz.** 13:00 – 17:00  
**Organizator/Adres** Bonifraterskie Centrum Medyczne; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt) Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego

**Opis** Badania słuchu. Liczba miejsc ograniczona.

**Zapisy** 605 380 509  
**Koszt** Udział bezpłatny

## TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

SPORT/  
REKREACJA

**Godz.** 13:30 – 14:15  
**Organizator/Adres** Centrum Kultury Młodych – Filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi; ul. Lokatorska 13

**Opis** Tańce rumuńskie, polskie, żydowskie i niemieckie. Na multinarodowe warsztaty taneczne zaprasza Małgorzata Marszałkowska.

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

## ZWIEDZANIE MUZEUM Z PRZEWODNIKIEM DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH



EDUKACJA

**Godz.** 14:00 - 15:00  
**Organizator/Adres** Muzeum Kinematografii w Łodzi; pl. Zwycięstwa 1

**Opis** Orowadzanie dotyczy wybranych sal wystawy stałej „Łódź – miasto atrakcji”. Wspólnie poznamy rodzaje rozrywek mieszkańców miasta oraz odkryjemy tajemnice działania obiektów z przełomu XIX i XX wieku (limit 7 osób).

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

## HOROSKOP WARTOŚCI



EDUKACJA

**Godz.** 14:00 – 16:30  
**Organizator/Adres** Galeria Medytacji; ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza, po prawej stronie)

**Opis** Zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniać i spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada oraz pozytywną siłę wewnętrznych wartości, ukrytą w każdej ludzkiej istocie.

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

## „KREATYWNE – ARTYSTYCZNE”



KULTURA

**Godz.** 15:00  
**Organizator/Adres** Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 65; ul. Przybyszewskiego 46/48

**Opis** Warsztaty plastyczne, samodzielne tworzenie np. kartek okolicznościowych, pudełka decoupage.  
**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

## WYSTAWA „MATKI, ŻONY I SĄSIADKI”



KULTURA

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

**Opis** Orowadzanie po wystawie stałej „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań” w ramach VIII Łódzkich Senioraliów. Zwiedzając wystawę przedstawiającą Łódź przedwojenną, wielokulturową i wielowyznaniową opowiemy historię naszego miasta przez pryzmat obiektów i archiwalnego materiału ikonograficznego odnoszących się do życia kulturalnego i społecznego łodzian, stosunków etnicznych, wspólnej koegzystencji, tworzenia wizerunku i atmosfery dawnej Łodzi. Tematem przewodnim spotkania będzie miejsce kobiety/matki w życiu łódzkich rodzin, ich rola w kreowaniu wizerunku miasta, wpływu na wychowanie dzieci i rola jaką pełniły one podczas celebrowanych świąt religijnych. Prowadzenie: Beata Kamińska.

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

## OPROWADZANIE



EDUKACJA

**Godz.** 16:00  
**Organizator/Adres** Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast; ul. Wojska Polskiego 84, Kuźnia Romów

**Opis** Orowadzanie po wystawie stałej, mieszczącej się w tzw. Kuźni Romów, dotyczącej historii obozu cygańskiego utworzonego w getcie łódzkim w 1941 r. oraz spaceru granicami jego obszaru.

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** 2,5 zł

## WARSZTATY - SZKŁEM MALOWANE, CZYLI ŚLADEM ŁÓDZKICH WITRAŻY



EDUKACJA

**Godz.** 16:00  
**Organizator/Adres** Muzeum Tradycji Niepodległościowych; ul. Gdańska 13

**Opis** Piękne kompozycje z barwionego szkła, które możemy podziwiać w łódzkich kamienicach staną się dla nas inspiracją do stworzenia własnego witrażu. Zastosujemy jednak technikę bardziej przystępną – tektura, bibuła, kolorowe folie to materiały, z których w łatwy sposób wyczarujemy barwne dzieła sztuki. Wzorem dla naszych prac będą łódzkie witraże z przełomu XIX i XX wieku. Uczestnicy spotkania poznają technologię wytwarzania oraz historię tych finezyjnych, szklanych obrazów i dowiedzą się, gdzie w Łodzi można je podziwiać. Limit do 25 osób. Zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 -16.00.

**Zapisy** 42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl  
**Koszt** 2,5 zł

## ZAJĘCIA RĘKODZIELNICZE DLA SENIORÓW „DZIEŁA RĄK”



EDUKACJA

**Godz.** 16:00 – 18:00  
**Organizator/Adres** Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna; ul. Siedlecka 1

**Opis** Zajęcia z filcowania igłą i na mokro, haft płaski i krzyżykowy, makrama, decoupage. Zapewniamy narzędzia i materiały.

**Zapisy** 501 180 652 / zapisy@gorna.pl  
**Koszt** 10 zł

## SPOTKANIE Z ZAKRESU EDUKACJI PRAWNEJ



EDUKACJA

**Godz.** 16:30 -18:30  
**Organizator/Adres** Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej; al. T.Kościuszki 106/116, Specjalistyczne Centrum Pomocy

**Opis** Spotkanie edukacyjne. Rozwiązywanie sporów – jak skutecznie stosować prawo. Poznaj sposoby zakończenia rodzinnych batalii i sąsiedzkich konfliktów. Jak korzystać z ochrony prawa i nie ponosić słonych opłat? Czy możesz być sędzią we własnej sprawie? Co warto wiedzieć o mediacji?

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**26 MAJA 2022 CZWARTEK**

**WARSZTATY RĘKODZIELNICZE**



EDUKACJA

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

**ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNE**



EDUKACJA

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

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA JEZYKOWE**



EDUKACJA

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

**PORADY PRAWNE, DORADCY, MEDIATORA**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

**26 MAJA 2022 CZWARTEK**

**BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE**



ZDROWIE

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

**JOGA DLA SENIORA**



SPORT/  
REKREACJA

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

**27 MAJA 2022 PIĄTEK**

**BADANIE GINEKOLOGICZNE**



ZDROWIE

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

**BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU**



ZDROWIE

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

**BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU**



ZDROWIE

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

**MASAŻE**



ZDROWIE

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

**BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU**



ZDROWIE

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

**ZWIEDZANIE SALI TRADYCJI LOTNICZEJ ŁÓDZKIEGO KLUBU SENIORÓW LOTNICTWA**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

**„ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR”**



ZDROWIE

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

## 27 MAJA 2022 PIĄTEK

## DZIEŃ OTWARTY W „SENIOR-WIGOR”

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO – RENTOWYCH



EDUKACJA

<b>Godz.</b>	10:00 - 12:00
<b>Organizator/ Adres</b>	I Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofa 2, pokój 201
<b>Opis</b>	Z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach. Podczas szkolenia dowiedzą się Państwo o sposobie przeliczania świadczeń emerytalno-rentowych (z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach) oraz o zasadach nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego. Ponadto, poznają Państwo korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń. Liczba miejsc ograniczona.
<b>Zapisy</b>	42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl
<b>Koszt</b>	Udział bezpłatny

## WARSZTATY Z PIELĘGNACJI CERY I MAKIJAŻU



ZDROWIE

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

## KONSULTACJE KOMPUTEROWE ORAZ ZE SMARTFONA



EDUKACJA

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

## KONSULTACJE OKULISTYCZNE



ZDROWIE

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

## KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”



KULTURA

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

## GRILL INTEGRACYJNY NA ŻŁOTNICZEJ

SPORT/  
REKREACJA

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

## „ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR”



ZDROWIE

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

## OTWARTE WARSZTATY TAŃCA HIP-HOP DLA SENIORÓW

SPORT/  
REKREACJA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!



**27 MAJA 2022 PIĄTEK**

**SPOTKANIE EDUKACYJNE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA SENIORÓW**  **EDUKACJA**

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

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

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

**SENTYMENTALNA PODRÓŻ DO SZKOLNEJ ŁAWKI**  **EDUKACJA**

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

**ĆWICZENIA TAI CHI**  **SPORT/REKREACJA**

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

**SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM**  **ZDROWIE**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM**  **KULTURA**

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

**JOGA OCZU, DŁONI I CIAŁA**  **ZDROWIE**

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

**PRZEBOJOWA LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO**  **EDUKACJA**

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

## 27 MAJA 2022 PIĄTEK

## OTWARTE ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE

SPORT/  
REKREACJA

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

## KSIĄŻKOWE RZEŹBY, WARSZTATY PLASTYCZNE



EDUKACJA

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

„HISTORIA PRZEMYSŁOWEJ FORTUNY”  
– OPROWADZANIE PO WYSTAWACH

KULTURA

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

## WARSZTAT TEATRALNY DLA SENIORÓW



KULTURA

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

## KOMPUTEROWA DIAGNOSTYKA STOPY



ZDROWIE

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

## SPOTKANIE POKOLEŃ

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNIE



EDUKACJA

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

## WARSZTAT W LABORATORIUM „ZIEMNIAK, PLASTIK CZY POLIMER?”



KULTURA

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

## NAJPIĘKNIEJSZE CHÓRY OPEROWE



KULTURA

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

## WARSZTATY EFEKTYWNOŚCI OSOBISTEJ



EDUKACJA

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

## KONCERT ZESPOŁU LUDOWEGO LIPOWIANKI



KULTURA

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

## WYCIECZKA PIESZA

SPORT/  
REKREACJA

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

## KONCERT PT.: „BALLADY PO MĘSKU”



KULTURA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**27 MAJA 2022 PIĄTEK**

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

**KONCERT NA MISY TYBETAŃSKIE I GONGI**



ZDROWIE

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

**Opis** Koncert na misy tybetańskie i gongi w wykonaniu Dobroslawy Gumoli. Dźwięki gongów i mis pomagają zrelaksować się i odprężyć napięte mięśnie, wyciszyć umysł, nabrać sił witalnych. Ta muzyka działa holistycznie na ciało i umysł. Taki koncert to mistyczna podróż, indywidualna dla każdego i za każdym razem inna...

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**RODZINNE SPOTKANIE Z PLANSZÓWKAMI**



EDUKACJA

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

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

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

**ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNE**



EDUKACJA

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

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

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

**SEANSY FILMOWE**



KULTURA

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** 5 zł /osoba

**WERNISAŻ W GALERII 6 OBRAZÓW**



KULTURA

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

**Opis** Prezentowane będą prace Dominiki Szostak. Liczba miejsc ograniczona.

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

**PORADY SPECJALISTÓW**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

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

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

**28 MAJA 2022 SOBOTA**

**PORADA STOMATOLOGICZNA**



ZDROWIE

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

**ZAJĘCIA SPORTOWE**



SPORT/  
REKREACJA

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

**KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**KONSULTACJE Z ZAKRESU MEDYCyny ESTETYCZNEJ**



ZDROWIE

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

**WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”**



KULTURA

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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**„UKRAIŃSKIE, PAPIEROWE TALIZMANY”**



KULTURA

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

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

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

## 28 MAJA 2022 SOBOTA

## „POLUB SIĘ Z TELEFONEM!”



EDUKACJA

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

## „HISTORIE OLIMPIJSKIE”



KULTURA

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

## STREFA „LUDZIE”



KULTURA

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

## WIECZÓR AUTORSKI



KULTURA

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

## KONCERT ZESPOŁU BIBABO



KULTURA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

## 29 MAJA 2022 NIEDZIELA

## DZIEŃ ZDROWEGO SENIORA NA PRZYRODNICZEJ

SPORT/  
REKREACJA

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

## SPACER PO OKOLICACH RUDY PABIANICKIEJ

SPORT/  
REKREACJA

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

## „CHCIAŁEM BYĆ” - SPEKTAKL ROKU 2021!



KULTURA

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

## 30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

## BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

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

**30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK**

**KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI**



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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**KONSULTACJE Z ZAKRESU MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ**



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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ WYRÓWNAWCZYCH**



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

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

**Zapisy** 42 638 23 08 / szkolenia\_lodz@zus.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ**



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

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

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

**INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA**



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

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

**WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”**



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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**ZAGADKI, ŁAMIGŁÓWKI I SZARADY**



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

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

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

**BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA**



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

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

**Zapisy** 503 155 936  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SPACER NORDIC WALKING**



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

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

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO**



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

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

**Zapisy** 510 313 310  
**Koszt** Udział bezpłatny



## 30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

## ĆWICZENIA TAI CHI

SPORT/  
REKREACJA

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

## BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## TECHNIKI RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW



ZDROWIE

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

## SEANS TURYSTYCZNY



KULTURA

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

## BUENOS DIAS. SPOTKANIE Z JEZYKIEM HISZPAŃSKIM



EDUKACJA

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

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



EDUKACJA

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

## ĆWICZENIA Z FIZJOTERAPEUTĄ

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA PLASTYCZNE



KULTURA

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

## „KOBIECY, KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA”



KULTURA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

## 30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

### SPACER ZE SMARTFONEM



EDUKACJA

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

### BEZPŁATNE SPOTKANIA Z ZAKRESU EDUKACJI PRAWNEJ



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

### KONSULTACJE KOMPUTEROWE



EDUKACJA

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

### SPOTKANIE LITERACKIE



KULTURA

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

### SPOTKANIE Z GRAMI PLANSZOWYMI



SPORT/  
REKREACJA

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

### „BODYMING&JOGA”



SPORT/  
REKREACJA

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

## 30 MAJA 2022 PONIEDZIAŁEK

### PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

### BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

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

## 31 MAJA 2022 WTOREK

### BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

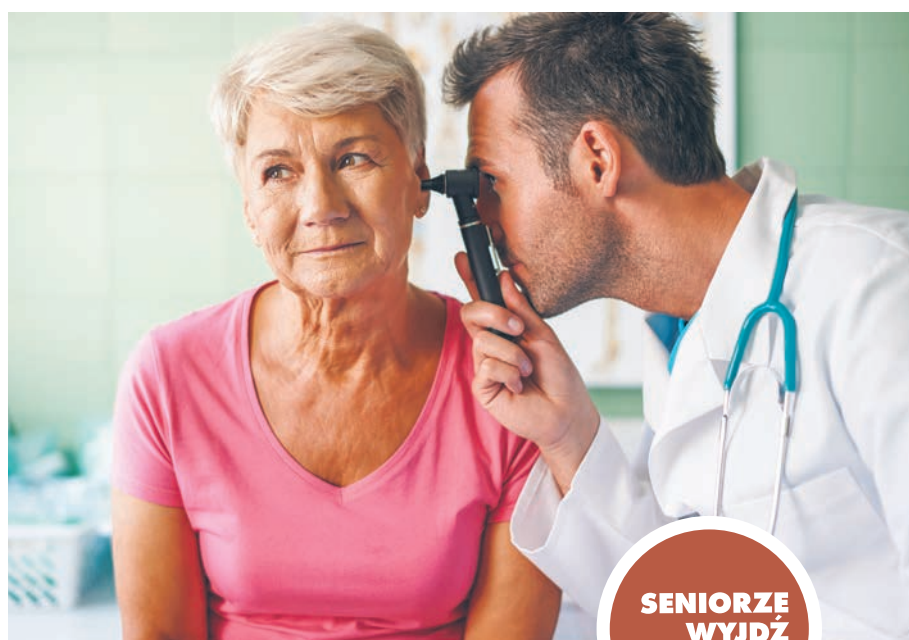
**Godz.** 8:00 – 10:00  
**Organizator/Adres** Bonifraterskie Centrum Medyczne sp. z o.o. Oddział w Łodzi; ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego) Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej  
**Opis** CEA – marker nowotworowy, Vit. D3. Liczba miejsc ograniczona.  
**Zapisy** 42 685 51 41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

### BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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



**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

## 31 MAJA 2022 WTOREK

## ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOBRONY

SPORT/  
REKREACJA

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

## BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA LUB LAPTOPA

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## MASAŻE



ZDROWIE

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

## BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU



ZDROWIE

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

## SPEKTAKL TEATRALNY „DWIE BABCIE”



KULTURA

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

## KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## WSTĘPNE ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO



EDUKACJA

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

## WARSZTATY RĘKODZIELA



EDUKACJA

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

## DIETETYCZNE PORADY I KONSULTACJE

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ



ZDROWIE

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY



**31 MAJA 2022 WTOREK**

**INDYWIDUALNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA I SMARTFONA**



EDUKACJA

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

**WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”**



KULTURA

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

**TRENING MÓZGU I KREATYWNEGO MYŚLENIA**



ZDROWIE

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

**ZWIEDZANIE PAŁACYKU PTTK**



KULTURA

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



**CERAMIKA – ZAJĘCIA MANUALNE Z GLINA**



EDUKACJA

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

**WYKŁAD O HISTORII KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ**



KULTURA

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

**BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM**



PORADY/ DRZWI OTWARTE

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/ REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/ REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/ REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/ REKREACJA

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

## 31 MAJA 2022 WTOREK

## OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

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

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

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

## BEZPŁATNE KONSULTACJE Z DIETETYKIEM



ZDROWIE

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

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

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

## WARSZTATY RĘKODZIELNICZE „COŚ Z NICZEGO”



EDUKACJA

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

**Opis** Warsztaty rękodzielnicze „Coś z niczego”

**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

## IL DIVO – KONCERT W LOS ANGELES IL DIVO



KULTURA

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

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

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

## GIMNASTYKA UMYSŁU - NOWE ĆWICZENIA

SPORT/  
REKREACJA

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

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

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

## BEZPIECZNE #@\$!@ (HASŁO)



PORADY

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

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

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

## PORADNIA STOMATOLOGICZNA



ZDROWIE

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

**Opis** Przegląd zębów i porada stomatologiczna

**Zapisy** 42 633 45 66  
**Koszt** Udział bezpłatny

## TWÓRCZE ZAJĘCIA Z SENIORAMI Z GRUPY STUDIO MAESTRO+



EDUKACJA

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

**Opis** Zajęcia plastyczne w grupach, wspólne tworzenie wspaniałych prac w niepowtarzalnej atmosferze. Prowadzenie: Urszula Issaieff.

**Zapisy** 42 651 67 47  
**Koszt** 10 zł

## SPEKTAKL „SKOK” W WYKONANIU TEATRU BEZ GRANIC



KULTURA

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

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

**Zapisy** 42 652 62 27  
**Koszt** Udział bezpłatny

## SEANS „FILM O DAWNEJ ŁODZI”



KULTURA

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

**Opis** Nostalgiczna podróż w przeszłość - archiwalne kroniki, dokumenty, etudy i reportaże prezentujące nasze miasto sprzed lat.

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

## OPROWADZANIE PO WYSTAWIE



KULTURA

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

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

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



SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**31 MAJA 2022 WTOREK**

**WARSZTATY ARTYSTYCZNE – KREATYWNE RĘKODZIEŁO**



EDUKACJA

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

**ROZGRYWKI BRYDŻOWE**



KULTURA

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

**WYKŁAD „KOBIECY W ŻYCIU FRYDERYKA CHOPINA”**



KULTURA

**Godz.** 16:00  
**Organizator/Adres:** Biblioteka Miejska w Łodzi, filia 58; ul. Zakładowa 50  
**Opis:** „Kobiety w życiu Fryderyka Chopina” – wykład połączony z prezentacją multimedialną. Prowadzenie Michał Perzyna.  
**Zapisy:** 571 553 058 / filia\_58@biblioteka.lodz.pl  
**Koszt:** Udział bezpłatny

**KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM**



ZDROWIE

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

**WARSZTATY ARTYSTYCZNE „UPEŁĆ TO SAMA/UPEŁĆ TO SAM”**



EDUKACJA

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

**SEANS BIOGRAFICZNY- „MASZ TALENT”**



KULTURA

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

**PORADY SPECJALISTÓW**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

**31 MAJA 2022 WTOREK**

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE**



EDUKACJA

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

**1 CZERWCA 2022 ŚRODA**



**BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE**



ZDROWIE

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

**PORADY PRAWNE**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

**BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU**



ZDROWIE

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

**MASAŻE**




ZDROWIE

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


**SENIORZE WYJDŹ Z DOMU!**

## 1 CZERWCA 2022 ŚRODA


## TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

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


PRACOWNIA ARTYSTYCZNA „IGŁA Z NITKĄ”  
– WARSZTATY PLASTYCZNE

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

## ARTETERAPIA CZYLI ROZ(G)RYWKI UMYSŁOWE

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

ZWIEDZANIE PUNKTU SELEKTYWNEGO ZBIERANIA ODPADÓW  
KOMUNALNYCH ORAZ SKŁADOWISKA „NOWOSOLNA”

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




SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!


## PORADA FITOTERAPEUTYCZNA – ZIOŁOWA APTECZKA

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


## DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO

<b>Godz.</b>	10:00 – 12:00	 PORADY/ DRZWI OTWARTE
<b>Organizator/Adres</b>	1 Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofa 2	
<b>Opis</b>	Nasz ekspert będzie do Państwa dyspozycji w zakresie tematyki emerytalno-rentowej. Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać również informacje nt.: zmian w przepisach podatkowych, funkcjonalności Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u, możliwości umawiania się na wizyty w placówce lub na e-wizyty on-line, korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń. Nasz ekspert będzie dostępny tylko we wskazanych godzinach pod nr.: 42 638 24 00.	
<b>Zapisy</b>	Nie są wymagane	
<b>Koszt</b>	Udział bezpłatny	


## KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

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

## BEZPŁATNE KONSULTACJE DOTYCZĄCE SMARTFONA LUB LAPTOPA

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

## KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ

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

**1 CZERWCA 2022 ŚRODA**

**WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”**



KULTURA

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

**ĆWICZENIA TAI CHI**



SPORT/REKREACJA

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

**BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

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



ZDROWIE

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

**OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM**



KULTURA

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

**PORADY W PORADNI ZIOŁOLECZNICZEJ**



PORADY/DRZWI OTWARTE

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

**ZAJĘCIA TANECZNE**



SPORT/REKREACJA

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

## 1 CZERWCA 2022 ŚRODA

## „KOLORY MIEDZI“ - WARSZTAT W LABORATORIUM



KULTURA

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

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

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

## PRELEKCJA „AKTYWNI O SPORCIE / O POCZĄTKACH ŁÓDZKIEGO SPORTU”



KULTURA

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

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

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

## WARSZTATY Z RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO



EDUKACJA

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

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

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

## ZAJĘCIA „ROZTAŃCZONE” SKIEROWANE DO KOBIET



SPORT/ REKREACJA

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

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

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

## SPOTKANIE Z NOWOCZESNYMI GRAMI PLANSZOWYMI



EDUKACJA

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

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

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



SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

## 1 CZERWCA 2022 ŚRODA

## BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

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

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

**Zapisy** 600 010 189  
**Koszt** Udział bezpłatny

## PORADY SPECJALISTÓW



PORADY/ DRZWI OTWARTE

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

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

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

## 2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

## BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE



ZDROWIE

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

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

**Zapisy** 42 685 51 41  
**Koszt** Udział bezpłatny

## AQUAPARK FALA DLA SENIORA



PORADY/ DRZWI OTWARTE

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

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

**Zapisy** 42 683 44 83  
**Koszt** Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA SPORTOWE Z GIMNASTYKI ORAZ Z SAMOOBRONY



SPORT/ REKREACJA

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

**Opis** Zajęcia prowadzone są przez instruktorów oraz trenerów klasy mistrzowskiej.

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

## MASAŻE



ZDROWIE

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

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

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

**2 CZERWCA 2022 CZWARTEK**

**BEZPŁATNE PRZESIEWOWE BADANIA SŁUCHU**



ZDROWIE

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

**STRAŻ MIEJSKA DBA O SENIORÓW**



PORADY

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

**PERKUSJA ŚMIECIOWA - ZAJĘCIA WARSZTATOWE**



EDUKACJA

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

**ZABIEGI KOSMETOLOGICZNE – PODOLOGIA**



ZDROWIE

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

**WSTĘPNE ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO**



EDUKACJA

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

**KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI**



PORADY/ DRZWI OTWARTE

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

**KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ**



ZDROWIE

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

**WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”**



KULTURA

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

**WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI**



EDUKACJA

**Godz.** 10:15  
**Organizator/Adres** Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi; al. J. Piłsudskiego 61  
**Opis** Uczestnicy będą mogli poznać bogatą kolekcję roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych, m. in. ponad 150 letnie palmy, będące żywymi świadkami historii Łodzi, wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy i figowce oraz wiele innych ciekawych roślin.  
**Zapisy** 42 674 96 65  
**Koszt** 7 zł (bilet ulgowy)

**WARSZTATY TANECZNE CHEERLEADEREK 60+ „MŁODZIANKI”**



SPORT / REKREACJA

**Godz.** 11:00  
**Organizator/Adres** Ośrodek Karolew; ul. Bratysławska 6a  
**Opis** Dynamiczne i energetyczne warsztaty taneczne dla pań w wieku 60+. Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem m.in. pomponów i innych rekwizytów. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.  
**Zapisy** 42 687 02 07, 501 939 033  
**Koszt** Udział bezpłatny

## 2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

## SEANS BIOGRAFICZNY- „MARIA CALLAS”



KULTURA

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

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

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

## BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/  
REKREACJA

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

## GIMNASTYKA 60+ ZAJĘCIA OTWARTE

SPORT/  
REKREACJA

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY



**2 CZERWCA 2022 CZWARTEK**

**OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM**



KULTURA

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

**WARSZTATY WOKALNE CHÓRU SENIORA „KAROLINKI”**



KULTURA

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

**ZAJĘCIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP”**



SPORT / REKREACJA

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

**Z HISTORIĄ W TLE – SPACER**



SPORT / REKREACJA

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

**WARSZTAT „KLISZA ZE ŚREDNIOWIECZA”**



EDUKACJA

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

**WARSZTATY POZYTYWNEGO MYŚLENIA „HOROSKOP WARTOŚCI”**



PORADY / DRZWI OTWARTE

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

**WARSZTAT RĘKODZIELNICZY „MAKRAMOWY KWIETNIK”**



EDUKACJA

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

**DIETETYK RADZI CZ. 2. (POGADANKA)**



ZDROWIE

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

**„ODPOCZYNEK PO ŁÓDZKU” - OPROWADZANIE Z DESKRYPCJĄ**



KULTURA

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

**ZAJĘCIA SPORTOWE**



SPORT / REKREACJA

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

**ZAJĘCIA RĘKODZIELNICZE DLA SENIORÓW „DZIEŁA RĄK”**



EDUKACJA

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

**PORADY I KONSULTACJE- REHABILITACJA MEDYCZNA**



ZDROWIE

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

## 2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

## ZAJĘCIA Z PODSTAW SZYCIA NA MASZYNE „CO ZA SZYCIE!”



EDUKACJA

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

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



EDUKACJA

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

## SATYRA JAKO LEKARSTWO NA PROBLEMY SENIORA



KULTURA

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

## SPOTKANIE ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT



EDUKACJA

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

## BEZPŁATNE ZAJĘCIA JĘZYKOWE



EDUKACJA

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

## 2 CZERWCA 2022 CZWARTEK

## BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI



ZDROWIE

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

## PORADY SPECJALISTÓW

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

## 3 CZERWCA 2022 PIĄTEK

## MASAŻE LECZNICZE, RELAKSACYJNE ORAZ ODMŁADZAJĄCE



ZDROWIE

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

## WYKŁAD

## PT. „BRYAN SINGER – HISTORIA ZESPOŁU WSZECHCZASÓW”



EDUKACJA

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

## WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH



EDUKACJA

<b>Godz.</b>	10:00 – 12:00
<b>Organizator/ Adres</b>	I Oddział ZUS w Łodzi; ul. Zamenhofa 2, pokój 201
<b>Opis</b>	Podczas szkolenia dowiedzą się Państwo o sposobie przeliczania świadczeń emerytalno-rentowych z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach oraz o zasadach nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego. Ponadto, poznają Państwo korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń. Liczba miejsc ograniczona.
<b>Zapisy</b>	42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl
<b>Koszt</b>	Udział bezpłatny

## KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**3 CZERWCA 2022 PIĄTEK**

**WARSZTATY Z PIELEGNACJI CERY I MAKIJAŻU**



EDUKACJA

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

**KONSULTACJE OKULISTYCZNE**



ZDROWIE

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

**KIOSK PROFILAKTYCZNY NFZ**



ZDROWIE

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

**WYSTAWA FOTOGRAFICZNA „ZAUWAŻ TO”**



KULTURA

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

**ĆWICZENIA TAI CHI**



SPORT/REKREACJA

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

**BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM**



ZDROWIE

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT/REKREACJA

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

**OPROWADZANIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM**



KULTURA

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

## 3 CZERWCA 2022 PIĄTEK

## „SPACER PO NICIARCE”

SPORT/  
REKREACJA

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

## „PODZIEL SIĘ SWOIMI PASJAMI”

SPORT/  
REKREACJA

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

## „KOLORY MIEDZI” - WARSZTAT W LABORATORIUM



EDUKACJA

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

## SEANS TURYSTYCZNY: BARCELONA



KULTURA

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

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



KULTURA

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

## PORADY SPECJALISTÓW

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

ZAKOŃCZENIE  
VIII ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

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



W PROGRAMIE:

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



Cieszkowskiego  
Libelta  
Rzgowska  
Szpitalna

ŁÓDŹ | ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW





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



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

## WSZYSTKO, CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O PŁUCACH

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

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

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

UDZIAŁ W SPOTKANIU JEST BEZPŁATNY I NIE WYMAGA WCZEŚNIEJSZYCH ZAPISÓW

# 50% ZNIŻKI NA USŁUGI WYBRANYCH PARTNERÓW MIEJSKIEJ KARTY SENIORA



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

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

Zabiegi wykonują dyplomowani kosmetolodzy oraz dyplomowani masażyści.



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

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



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

Okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne. Badanie gratis.



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

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



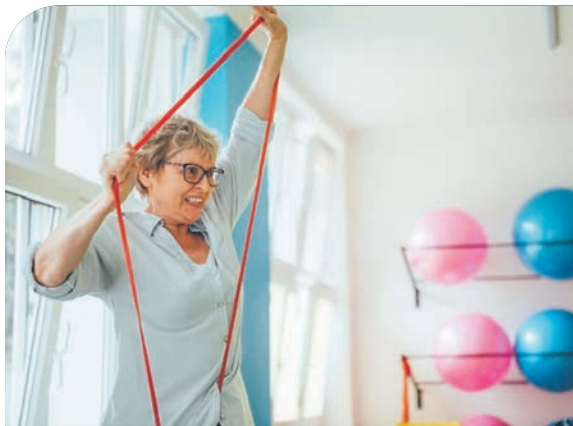
**Teatr Nowy  
im. Kazimierza Dejmka w Łodzi**  
ul. Zachodnia 93  
42 630 20 86  
www.nowy.pl

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

ZNIŻKI OBOWIĄZUJĄ W DNIACH 21.05 – 03.06.2022

UML.LODZ.PL/SENIORZY



CENTRUM ZDROWEGO  
I AKTYWNEGO SENIORA

Cieszkowskiego  
Libelta  
Rzgowska  
Szpitalna

## CENTRA ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

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

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

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

### LOKALIZACJA CENTRÓW ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA:

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

### HARMONOGRAM ZAMIESZCZANY JEST NA STRONIE:

[www.uml.lodz.pl/seniorzy](http://www.uml.lodz.pl/seniorzy)



**ZAPISY NA ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ 25 DNIA KAŻDEGO MIESIĄCA.**

WIĘCEJ INFORMACJI:

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, 42 638 47 30

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

# VIII ŁÓDZKIE SENIORALIA

## 21 ТРАВНЯ - 3 ЧЕРВНЯ 2022

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

### ІНАВГУРАЦІЯ З КОНЦЕРТОМ ЗІРКИ (21.05 2022 )

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

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

### ЦИКЛ ПОДІЙ (22.05 - 03.06.2022)

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

### ОФІЦІЙНЕ ЗАКІНЧЕННЯ (03.06.2022)

**ARTUROWEK,  
ГОД. 10:00 - 15:00**

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



SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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