ORGANIZATORZY

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

CENTRUM ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

Libelta Szpitalna Rzgowska

Fumed

PATRONAT MEDIALNY

Gazeta Senior

TOYA TV

WIĘCEJ INFORMACJI:
ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ UMŁ
TEL. 42 638 47 30

VII ŁÓDZKIE SENIORALIA

15-29 MAJA 2021
ONLINE I W PLENERZE

UML.LODZ.PL/SENIORZY **FACEBOOK.COM/SENIORZYwLODZI**

ORGANIZATORZY

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

Libelta Szpitalna Rzgowska

Fumed

PATRONAT MEDIALNY

Senior

TOYA TV

WIĘCEJ INFORMACJI:
ODDZIAŁ DS. POLITYK SENIORALNEJ UMŁ
TEL. 42 638 47 30

VII ŁÓDZKIE SENIORALIA

INAUGURACJA

NORDIC WALKING
GRA TERENOWA

15 MAJA 2021

START MIĘDZY 10:00 A 13:00

START I META:
ARTURÓWEK
- SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

UML.LODZ.PL/SENIORZY

FACEBOOK.COM/SENIORZYwLODZI

DATA: 15.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 9:00 (godzina publikacji filmiku)
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/zoolodz , www.instagram.com/lodzzoo , https://twitter.com/LodzZoo , https://www.youtube.com/channel/UC0Zwb2YUwYF2Kfry-Sxvm3A
Organizator: Miejski Ogród Zoologiczny w Łodzi
Opis: Poznaj misję Zoo w Łodzi!
Zachęcamy do obejrzenia filmiku, który nasi pracownicy przygotowali specjalnie w ramach Łódzkich Senioraliów. Opowiadamy w nim o misji Zoo.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: Przystań w Arturówku
Organizator: MOSiR Łódź
Opis: Lajtowa wycieczka rowerowa. Ograniczona liczba miejsc 13 (plus dwóch instruktorów do prowadzenia wycieczki).
Zapisy: 536 77 610, uruchomienie zapisów od 10 maja br.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 12:00
Adres: Zbiórka przy bramie do parku Helenów, ul. Północna 36, na wprost al. Karola Anstadta.
Organizator: Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi.
Opis: Serdecznie zapraszamy zainteresowanych Seniorów oraz miłośników książek do udziału w spacerze z cyklu Bibliotekarz na chodzie, którego temat przewodni brzmi: Park Helenów salonem Łodzi. Dla aktywnych i spragnionych kontaktu z naturą, będzie to również okazja do wysłuchania klimatycznych opowieści historycznych, snutych przez znaną z poprzednich edycji bibliotekarkę, Panią Teresę Basińską. Przewidywany czas trwania około godziny. Spacer odbędzie się z zachowaniem obowiązujących zasad reżimu sanitarnego. Organizator nie ponosi odpowiedzialności względem uczestników za wypadki losowe, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie i po spacerze. Organizator nie ubezpiecza grupy.
Zapisy: 42 636 19 02 lub gromadzenie@pbw.lodz.pl
Koszt: Udział nieodpłatny

DATA:15.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 18:00 – 18:30
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz
Organizator: Galeria Medytacji Łódź
Opis: „Spa dla duszy: Przywracanie wewnętrznego spokoju" – półgodzinny relaks z komentarzem przy łagodnej muzyce. Spokojny stan umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 19:15
Adres: wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: „Tango Łódź" – spektakl online. Spektakl opowiada historię Łodzi. Patrzymy jednak nie z perspektywy bogatych fabrykantów, którzy w Łodzi zbudowali wielkie fortuny. Patrzymy oczami kobiet – matek, żon, a przede wszystkich włókniarek - rewolucjonistek, które walczyły o godne życie. A czy rewolucja ma płeć? Jeśli tak, to w Łodzi rewolucja była kobietą i sprawą kobiet. „Tango Łódź" to spojrzenie na ponad 100 lat łódzkiej historii - od robotniczych strajków w 1905 roku aż po współczesność. Jaka była Łódź? Jaka jest? Czy rzeczywiście – jak mówi jeden z bohaterów spektaklu – "Bóg pokarał to miasto przemysłem"? Sztuka „Tango Łódź" została napisana specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi przez Radosława Paczochę. Prapremiera odbyła się 24 kwietnia 2016 w ramach XXII Międzynarodowego Festiwalu Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych.
„Tango Łódź"
Autor: Radosław Paczocha
Reżyseria: Adam Orzechowski
Scenografia i kostiumy: Magdalena Gajewska
Muzyka: Marcin Nenko
Występują: Marta Jarczewska, Karolina Krawczyńska, Monika Kępka, Aleksandra Listwan, Beata Ziejka, Mirosław Henke, Piotr Lauks, Filip Jacak, Mateusz Rzeźniczak, Arkadiusz Wójcik.
Zapisy: Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/
Instrukcja logowania do transmisji: https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/
Koszt: 20 groszy

DATA: 15.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 21:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna https://www.youtube.com/user/OKGorna/
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: Wystawa prac Joanny Biskup-Miś w ramach Noc Muzeów w wersji online.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

16 MAJA

DATA: 16.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 10:00 – 11:00
Adres: Ośrodek treningowy UMŁ Łódź Minerska (wejście i parking ul. Krańcowa 19)
Organizator: Stowarzyszenie Walking Futbol Polska
Opis: Rekreacyjna forma walking futbolu, którą oferujemy uczestnikom Senioraliów, przeznaczona jest dla kobiet i mężczyzn w wieku 60+. Intensywność zajęć jest dostosowana do predyspozycji fizycznych uczestników. Podczas godzinnego spotkania nie zabraknie pozytywnych emocji, uśmiechu i wspólnej aktywnej zabawy. Zapraszamy wszystkich chętnych, bez względu na wcześniejsze doświadczenia i umiejętności piłkarskie. Regularna gra w walking futbol, to doskonała okazja, by poznać nowych przyjaciół, pokonać własne słabości, zjednoczyć się w grupie, uniknąć samoizolacji. Uwaga: podczas zajęć wymagane obuwie sportowe. W zajęciach może wziąć udział maksymalnie 25 osób.
Zapisy: 690 990 278 lub kontakt@walkingfutbol.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 16.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 11:30
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły”
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: Wycieczka dla kijkarzy ze Skweru "Jagiełły” - w czasie marszu odwiedzimy: Park Julianowski, Arturówek, Las Lagiewnicki, dolinę Sokołówki. Trasa ok. 5-6 km.
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 20 30 46. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 16.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 12:00/ 12:45/ 13:30/ 14:15
Adres: Park Julianowski im. Adama Mickiewicza
Organizator: Maria Janus/ DT/AOIA
Opis: Kosmiczna buda jarmarczna/ premiera/ spektakl plenerowy/ Dotknij Teatru 2021 - Spektakl dla Seniorów z wnukami. Teatr przyjechał i rozstawia swoją budę! I to nie byle jaką – kosmiczną. Zaraz zacznie się przedstawienie! Tutaj śmiech, gonitwy i żarty, radość dla małych i dużych. Jednak niech nikogo nie zwiedzie niewielkie okno lalkowej sceny – nasz spektakl zdaje się całkiem serio pytać: czy naukowcy i ich maszyny ocalą świat? A może wręcz przeciwnie – to oni staną się przyczyną jego zniszczenia? „Kosmiczna buda jarmarczna" to połączenie tradycji z patrzeniem do przodu i pytaniem: czy my, ludzie, obraliśmy właściwą drogę? Organizatorem DT21 jest AOIA. Wydarzenie finansowane ze środków UMŁ i MKDNIS i objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Łodzi.
Teatr Czerwony Pegaz
Reżyseria i opracowanie tekstu: zespół
Występują: Marynia Janus, Bartek Gajda
scenografia i lalki: Marynia Janus
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 16.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 15:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły"
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: Wycieczka dla kijkarzy ze Skweru "Jagiełły" - w czasie marszu odwiedzimy: Park Julianowski, Arturówek, Las Łagiewnicki, dolinę Sokołówki. Trasa ok. 5-6 km.
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18:00 pod tel. 790 20 30 46. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenia uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 16.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, KULTURA
Godz.: 16:30 – 17:30
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/1IJGP1lsn
Organizator: SeniorApp, we współpracy ze szkołą tańca Perfect Show: Kamila Jędrek Kauc
Opis: Webinar z cyklu „Już wiem" #5 „Tańczyć każdy może". Webinar na żywo, który będzie dotyczył tańca. O jego wpływie na zdrowie, kondycję psychiczną i fizyczną, a także stylach tanecznych, ich pochodzeniu, wpływach kulturowych widocznych w tańcu, a także budzeniu w sobie pasji tanecznej dowiecie się Państwo w rozmowie z Kamilą i Jędrkiem Kauc - wielokrotnymi laureatami nagród w ogólnopolskich

i międzynarodowych turniejach tanecznych. Podczas spotkania, uczestnicy mogą zadawać pytania prowadzącym na chacie live. Dla autorów najciekawszych pytań, organizatorzy przewidzieli nagrody książkowe. Wydarzenie jest częścią cyklu „Już wiem", który SeniorApp rozpoczął 13.04. we współpracy z Uniwersytetem Medycznym i Uniwersytetem Łódzkim, objęty patronatem honorowym Prezydent Miasta Łodzi, Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, a także patronatami medialnymi: Głosu Seniora, Studenckiego Radia ŻAK Politechniki Łódzkiej i Radia UKSW. Wydarzenie jest otwarte, bez konieczności wcześniejszych zapisów i co wtorek dostępne w formie transmisji na żywo na Facebooku.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 16.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 17:30 – 18:00
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/4hUSWNA5w
Organizator: SeniorApp, we współpracy ze szkołą tańca Perfect Show: Kamila Jędrek Kauc
Opis: Pierwszy odcinek z cyklu warsztatów tanecznych online z cyklu „Taniec dla Każdego" organizowanych przez SeniorApp we współpracy ze Szkołą Tańca Perfect Show. Podczas pierwszych zajęć instruktor taneczny, wielokrotny laureat ogólnopolskich i międzynarodowych turniejów tanecznych zapozna uczestników z podstawami prezentowanych stylów tanecznych: salsa, bachata, cha-cha i rock'n'roll. Uczestnictwo w warsztatach jest bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych. Kolejne odcinki będą publikowane co tydzień (w każdy piątek o godz. 17.00). Nagranie pierwszego odcinka dostępne będzie 16.05 od godz. 17:30 Zachęcamy do aktywnego udziału w warsztatach – publikowania w komentarzu nagrań ze swojego wykonania prezentowanej choreografii. Dla najlepszych uczestników organizatorzy przewidzieli nagrody (m.in. karnet miesięczny na warsztaty taneczne w szkole Perfect Show).
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 16.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 18:00 – 19:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz
Organizator: Galeria Medytacji Łódź
Opis: Medytacja dla pokoju na świecie
Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju. Idea Medytacji dla pokoju na świecie zrodziła się w 1978 roku, gdy zaproszono ludzi ze wszystkich krajów do zbiorowej medytacji w intencji pokoju na świecie. Od tamtego czasu praktyka

comiesięcznej medytacji rozpowszechniła się w ponad 130. krajach. Obecnie bierze w niej udział kilka milionów osób. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju. Spokojny stan umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 16.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 19:15
Adres: wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: „Tango Łódź" – spektakl online. Spektakl opowiada historię Łodzi. Patrzymy jednak nie z perspektywy bogatych fabrykantów, którzy w Łodzi zbudowali wielkie fortuny. Patrzymy oczami kobiet – matek, żon, a przede wszystkich włókniarek - rewolucjonistek, które walczyły o godne życie. A czy rewolucja ma płeć? Jeśli tak, to w Łodzi rewolucja była kobietą i sprawą kobiet. „Tango Łódź" to spojrzenie na ponad 100 lat łódzkiej historii - od robotniczych strajków w 1905 roku aż po współczesność. Jaka była Łódź? Jaka jest? Czy rzeczywiście – jak mówi jeden z bohaterów spektaklu – "Bóg pokarał to miasto przemysłem"? Sztuka „Tango Łódź" została napisana specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi przez Radosława Paczochę. Prapremiera odbyła się 24 kwietnia 2016 w ramach XXII Międzynarodowego Festiwalu Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych.
„Tango Łódź"
Autor: Radosław Paczocha
Reżyseria: Adam Orzechowski
Scenografia i kostiumy: Magdalena Gajewska
Muzyka: Marcin Nenko
Występują: Marta Jarczewska, Karolina Krawczyńska, Monika Kępka, Aleksandra Listwan, Beata Ziejka, Mirosław Henke, Piotr Lauks, Filip Jacak, Mateusz Rzeźniczak, Arkadiusz Wójcik.
Zapisy: Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/
Instrukcja logowania do transmisji: https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/
Koszt: 20 groszy

17 MAJA

DATA: 17.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 9:00 oraz 11:00
Adres: : wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/otagowani/
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: „#Otagowani" – spektakl online**.** Robisz zdjęcie, oznaczasz miejsce, gdzie je zrobiłeś, otagowujesz ludzi, którzy na nim są, dodajesz filtr, wrzucasz je do sieci, a ono obiega cały świat i dociera do milionów. Do sieci trafia dziś wszystko, a anonimowość internetu stwarza złudne poczucie władzy, wolności i bezkarności. Sądzimy, że możemy napisać lub powiedzieć w nim wszystko to, pod czym nie podpisalibyśmy się w realnym świecie. Dla Julii i Kuby - tak, jak dla milionów ludzi - internet jest źródłem lajków, popularności, sympatii innych, ale także narzędziem odwetu. Ale czy zdają sobie sprawę, że w internecie nic nie ginie? Czy świadomi są konsekwencji jakie niesie ze sobą głupi wybryk na imprezie? Czy są tak okrutni, że gotowi byli posunąć się do czegoś podobnego? Czy po prostu chcieli zyskać kilku followersów? I czy jest nadzieja, że cyperprzemoc, hejt i niszczenie innych nie pozostaną bezkarne?
„#Otagowani"
Autor: Dave Deveau
Przekład: Elżbieta Woźniak
Reżyseria: Ewa Pilawska (społecznie)
Scenografia, kostiumy: Wojciech Stefaniak
Choreografia: Jarosław Staniek
Muzyka (kompozycja i nagranie): Bartosz Adamiak
Reżyseria świateł: Łukasz Broniewski
Obsada: Małgorzata Goździk, Marta Jarczewska, Michał Lacheta
Ze specjalnym udziałem Diany Krupy, Karoliny Krawczyńskiej, Pauliny Nadel, Sebastiana Jasnocha i Jakuba Kryształa
Spektakl zrealizowany w ramach autorskiego projektu Ewy Pilawskiej „Dziecko w sytuacji".
Zapisy: Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/
Instrukcja logowania do transmisji: https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/
Koszt: 20 groszy

DATA: 17.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: Park Podolski przy tężni bliżej ulicy Tatrzańskiej
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Osoby zgłaszają się na spacery nordic walking. Uczestnicy zajęć mają możliwość poznania zasad prawidłowego chodzenia z kijkami jak również czerpać korzyści z tego rodzaju aktywności fizycznej.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74 , w godz. 9.00 – 15.00
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00
Adres: transmisja w sieci https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: „Co w Łodzi zobaczyć nie zaszkodzi" **–** wirtualne spacery po naszym Mieście, rekomendujące ważne dla Łodzi miejsca, przedstawiające łódzkie legendy i ciekawostki z Łodzią związane. Materiał przygotowany przez Małgorzatę Marszałkowską.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Park Źródliska przy altanie
Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią
Opis: Ćwiczenia tai chi – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia 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

DATA: 17.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 10:00
Adres: Wydarzenie online na https://www.facebook.com/Poleski-Ośrodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765
Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew
Opis: „Co w glinie piszczy?" – wprowadzenie do warsztatów garncarskich. Pokazanie możliwości twórczych w pracy z materiałem plastycznym jakim jest glina. Zachęcenie do doświadczenia nowych bodźców i poznanie efektów sensorycznej zabawy. Samodzielne wykonanie (ulepienie) drobnego przedmiotu z gliny, których celem jest:
- stymulowanie zmysłów i funkcji motorycznych organizmu,
- utrzymywanie sprawności manualnych w dobrej kondycji,
- dbanie o rozwój myślenia przestrzennego i przyczynowo-skutkowego,

- wzmacnianie poczucia sprawczości,
- rozbudzanie kreatywności,
- kreowanie wrażliwości estetycznej,
- zapoznanie z pracą z gliną jako techniką rękodzieła,

Prowadząca Anna Gajda.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 10:00
Adres: Park Ocalałych przy drewnianym mostku
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Parku Ocalałych, Parku Helenów oraz Parku Szarych Szeregów. Trasa ok. 5 km.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 11:30
Adres: ul. Niciarniana 1/3
Organizator: Dom Kultury Ariadna
Opis: Angielski dla każdego- spotkanie dla osób pragnących rozwijać umiejętności językowe. Ćwiczenia praktyczne: konwersacja , tłumaczenie tekstów, oglądanie filmików. Zajęcia poprowadzi lektor języka angielskiego.
Zapisy: 510 313 310
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 11:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/NapiszTestament
Organizator: Fundacja Gajusz
Opis: Wykład online pt.: Jak zmienić świat jednym zdaniem. Wykład na temat pisania testamentów: po co to robić, jak i gdzie. Kto może spisać testament. Kogo może w nim uwzględnić i/lub wydziedziczyć.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 11:00
Adres: wydarzenie online na: https://www.youtube.com/watch?v=2Z3I7n0PRr8
Organizator: 5 Dom Pomocy Społecznej
Opis: Program artystyczny pt. ''Piosenki łódzkich podwórek'' został przygotowany przez zespół '' Na Piątkę'' pod kierunkiem Pana Grzegorza Jędrzejczaka. Zespół reprezentuje nasz dom na wielu przeglądach i festiwalach dla osób niepełnosprawnych na terenie całego kraju. ''Piosenki łódzkich podwórek'' to program przygotowany na inaugurację festiwalu sztuk wszelakich osób niepełnosprawnych, którego organizatorem jest 5 Dom Pomocy Społecznej w Łodzi i przedstawia historię Łodzi opowiedzianą szlagierami łódzkich podwórek.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00 – 12:00
Adres: Park Baden-Powella
Organizator: Dom Kultury Ariadna, Polski Związek Piłki Nożnej
Opis: Treningi z nordic–walking – „spacery z kijami" poprzedzony rozgrzewką, a także ćwiczeniami rozciągającymi i wzmacniającymi mięśnie kręgosłupa. Szybki marsz poprawi kondycję i oddech. Spacer w Parku Baden-Powella, z instruktorem. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy: 510 313 310
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 12:00 – 17:00
Adres: Konsultacje telefoniczne
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: „Konsultacje komputerowe". 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. W dobie pandemii także chcemy pomagać, więc uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów - od dziś można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działa-niem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook). Pan Ryszard Wiszniewski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w Internecie.
Zapisy: 791 180 240
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 13:00
Adres: wydarzenie online na platformie zoom.us
Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi
Opis: Wykład Joanny Podolskiej dyrektorki Centrum Dialogu o historii łódzkiego getta.
Zapisy: zapisy@centrumdialogu.com
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 14:30
Adres: Park Ocalałych przy Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Zumba zajęcia taneczno – ruchowe dla seniorów.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 15:00
Adres: ul. Narutowicza 67
Organizator: BUT Przygodowo-Podróże
Opis: Wycieczka p.t. „Od Nowej Dzielnicy XIX wieku do Nowego Centrum XXI wieku” Wycieczkę poprowadzi Pani Elżbieta Pędziwiatr.
Zapisy: 531 885 353 / osobiście w biurze ul. Narutowicza 67 / przygodowo@op.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: EDUKACJA/KULTURA
Godz.: 15:00
Adres: Zbiórka pod Filią nr 7 BMwŁ, ul. Aleksandrowska 12
Organizator: Filia nr 7 BMwŁ, Koło Miłośników Żabieńca
Opis: „Żabieniec, jakiego nie znamy” Spacer po znanych i mniej znanych zakamarkach Żabieńca połączony z prelekcją o jego historii. Spacer i prelekcję pt. „Żabieniec, jakiego nie znamy” poprowadzi p. Stanisław Średziński – animator kultury, społecznik, publicysta, prezes Fundacji „Kamena”.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 15:00 – 17:00
Adres: Zbiórka - wejście do Parku im J. Poniatowskiego od strony ulic al. Mickiewicza i ul Żeromskiego.
Organizator: Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis: „Kijki, Gimnastyka, Raka piersi Profilaktyka" Zajęcia w plenerze prowadzone przez mgr rehabilitacji połączone z edukacją profilaktyki raka piersi, gimnastyką ,marszem z kijkami.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 15:30
Adres: zbiórka pod budynkiem Filii nr 74, ul. Dąbrowskiego 91
Organizator: Filia nr 25 Biblioteki Miejskiej w Łodzi
Opis: Scheiblerowie - śladami największej łódzkiej fortuny. Z okazji VII edycji Łódzkich Senioraliów zapraszamy na spacery ulicami dawnej Łodzi. Poznamy miejsca związane z historią rodziny Scheiblerów. Podczas wspólnych spacerów/ wykładów naświetlimy dzieje błyskawicznego rozwoju.
Zapisy: 571 553 074
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, KULTURA
Godz.: 16:00 – 18:00
Adres: Manufaktura ul. Drewnowska 58
Organizator: SeniorApp we współpracy ze Stowarzyszeniem Ludzie Fabryki
Opis: „Polub się z telefonem!" – szkolenie z obsługi aplikacji mobilnych. SeniorApp wraz ze Stowarzyszeniem Ludzie Fabryki podjęło działania mające na celu pokonanie bariery w dostępie do technologii, w tym aplikacji mobilnych, które są w obecnym świecie niemal niezbędne co codziennego funkcjonowania. 17.05. chętni Seniorzy będą mieli możliwość wzięcia udziału w wydarzeniu organizowanym w siedzibie Stowarzyszenia Ludzi Fabryki. Od godziny 16:00 eksperci z SeniorApp zaprezentują uczestnikom szkolenia możliwości korzystania ze współczesnych technologii – obsługi smartfona, dostępu do internetu i aplikacji mobilnych. 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. Więcej informacji i ilość dostępnych miejsc, na stronie wydarzenia: https://fb.me/e/2i59VlplR
Zapisy: marketing@seniorapp.pl lub 727 20 70 20. Liczba miejsc ograniczona
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05 2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 16:30
Adres: Wydarzenie online na https://www.facebook.com/FitFabric
Organizator: Fit Fabric
Opis: Aktywny senior. Gimnastyka prozdrowotna, trening dla lepszego samopoczucia i wzmocnienia ciała Pełnowymiarowe zajęcia ruchowe on-line, które dzięki swojemu prozdrowotnemu charakterowi pozwolą seniorom wiedzieć, w jaki sposób dbać o swój kręgosłup oraz cały aparat ruchu. W programie pojawią się takie formy jak: zdrowy kręgosłup, rozciąganie, pilates, trening na koordynację ruchową i równowagę. Zajęcia kształcą świadomość własnego ciała oraz edukują, w jaki sposób ruch przekłada się na wszelkie aspekty zdrowia. Prowadząca - Alicja Król.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

18 MAJA

DATA:18.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10.00
Adres: ul. Rzgowska 170
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Osoby zgłaszają się na zajęcia na siłowni zewnętrznej. Uczestnicy pod okiem doświadczonego rehabilitanta mogą skorzystać z ćwiczeń na dostępnych przyrządach.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: ul. Szpitalna 6
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna
Opis: Podczas spotkania poruszymy tematy związane z najczęściej występującymi wśród Seniorów problemami z obsługą komputera, zgłaszanymi podczas zajęć.
Będziemy mówić m.in. o:
• Nieprawdziwych informacjach rozpowszechnianych w Internecie.
• Bezpiecznym korzystaniu z Internetu.
• Zakupach oraz sprzedaży w Internecie.
Własne pytania można przysyłać:
• mailem na adres: smartfonowepogotowie@gmail.com
• SMSem - 602 102 104
• W wiadomości na FB - https://www.facebook.com/CZASWidzew/
Zapisy: 502 322 547 (w dni robocze od 10:00 do 14:00)
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: PORADY, ZDROWIE
Godz.: 10:00
Adres: : wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Srebrne wtorki - propozycje dla seniorów w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora (wywiady, teksty eksperckie, artykuły dedykowane, webinary, itp.) Projekt „Młodzi Seniorom" – prezentacja cykli nagrań dotyczących psychologicznych aspektów życia w późnej dorosłości dedykowanych Seniorom, które zostały zrealizowane przez członkinie Polskiego Stowarzyszenia Studentów i Absolwentów Psychologii.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 10:00
Adres: Park Ocalałych przy drewnianym mostku
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Parku Ocalałych, Parku Helenów oraz Parku Szarych Szeregów. Trasa ok. 5 km.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00 – 12:00
Adres: plac przed DK 502, ul. Sacharowa 18
Organizator: Dom Kultury „502"
Opis: Taniec towarzyski dla seniorów**-** nauka podstawowych kroków tańców towarzyskich. Nie są wymagane pary! Prowadzenie: Tomasz Skoneczny. Wydarzenie odbędzie się w plenerze, przy scenie przed Domem Kultury 502. W razie niepogody, termin zostanie przeniesiony na kolejny tydzień. Na chwilę obecną możemy przyjąć 25 osób. Jeśli zmienią się obostrzenia, wówczas liczba przyjętych może być zwiększona. Obowiązują zapisy.
Zapisy: 574 190 658, 574 190 682
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Dyżur telefoniczny pod nr. tel. 42 638 24 00
https://www.zus.pl/o-zus/kalendarium/-/event/1/dyzur-telefoniczny-uslugi-elektroniczne-w-zus/3969145
Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi
Opis: Dyżur telefoniczny „Usługi elektroniczne w ZUS"
Podczas dyżuru dowiedzą się Państwo m.in.
- dla kogo przeznaczona jest Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u,
- co możesz zrobić dzięki PUE ZUS,
- jak zarejestrować konto PUE ZUS,
- co to jest e-wizyta,
- jak umówić się na e-wizytę,
- jakie sprawy możesz załatwić podczas e-wizyty,
- jakie korzyści niesie wykorzystywanie bezgotówkowej formy pobierania świadczeń,
- jakie możliwości wynikają z korzystania z rachunku bankowego

Zapisy: Dyżur telefoniczny pod nr. tel. 42 638 24 00
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:30 – 12:00
Adres: ul. Niciarniana 1/3
Organizator: Dom Kultury Ariadna
Opis: Gimnastyka chińska Tai–Chi **–** ćwiczenia rozciągające i oddechowe**.** Ćwiczenia relaksują zarówno umysł jak i ciało. Prowadzone pod czujnym okiem trenera. O ile pogoda pozwoli zostaną poprowadzone w pobliskim parku, jeśli nie w placówce.
Zapisy: 510 313 310
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: EDUKACJA/ KULTURA
Godz.: 12:00
Adres: Wydarzenia online na https://www.facebook.com/Muzeum-Archeologiczne-i-Etnograficzne-w-%C5%81odzi-163379517116031
Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi
Opis: Scenografia polskiego teatru lalek w drugiej połowie XX wieku. Zaprezentujemy projekty oraz lalki teatralne w nurtach: sztuka dla dziecka, inspiracje polską sztuką ludową, inspiracje innymi kulturami, inspiracje epokami historycznymi, inspiracje modą współczesną. Spotkanie odbywa się w ramach Koła Miłośników Archeologii i Etnografii.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 14:00
Adres: Wydarzenie online poprzez platformę zoom.us
Organizator: Muzeum Pałac Herbsta
Opis: Zapraszamy na dwa spotkania, podczas których „zajrzymy" do muzeum i zapoznamy się z obiektami, które możemy oglądać zwiedzając pałacowe wnętrza. Wśród prezentowanych eksponatów znajdą się przykłady malarstwa oraz rzemiosła artystycznego, w tym elementy oryginalnego wyposażenia. (Nie jest konieczny udział w obu częściach). Kup bilet na stronie: https://bilety.msl.org.pl (uwaga: prosimy o zakup biletu najpóźniej godzinę przed zajęciami). W dniu wydarzenia prześlemy na Twój adres e-mail link do spotkania na platformie ZOOM.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 1 zł

DATA: 18.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 14:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły"
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: wycieczka dla kijkarzy ze Skweru "Jagiełły" - w czasie marszu odwiedzimy; Park Julianowski, Arturówek, Las Łagiewnicki, dolinę Sokołówki. Trasa ok. 5-6 km.
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 20 30 46 Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 15:00
Adres: wydarzenie online na fb AOIA: https://www.facebook.com/aoia.lodz, YouTube AOIA: https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych w Łodzi/ Teatr Ponadczasowi
Opis: Ponadczasowi w sieci - ze względu na szczególne okoliczności aktorzy Teatru Ponadczasowi zapraszają Państwa na wirtualne spotkanie z cyklu „Ponadczasowi w sieci", przygotowane specjalnie z okazji Senioraliów. A wiadomo.. jak Ponadczasowi to tematem spotkania jest Łódź i teatr. Tym razem zobaczycie i posłuchacie Państwo, jak to było u zarania dziejów.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, PORADY
Godz.: 17:00 – 18:00
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/2XpWji93u
Organizator: SeniorApp
Opis: Webinar z cyklu „Już wiem" #6 „Jak nie dać się oszukać we współczesnym świecie?" Webinar będzie dotyczył zagadnień prawnych, a w szczególności: Do czego przestępcy mogą wykorzystywać nasze dane? Jak chronić się przed kradzieżą danych osobowych? Jak skutecznie zabezpieczyć swoje dane? Na te i wiele innych pytań związanych z prawem we współczesnym świecie odpowie mecenas Stanisław Kubiak. Wydarzenie jest częścią cyklu „Już wiem", który SeniorApp rozpoczął 13.04. we współpracy z Uniwersytetem Medycznym i Uniwersytetem Łódzkim, objęty patronatem honorowym Prezydent Miasta Łodzi, Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, a także patronatami medialnymi: Głosu Seniora, Studenckiego Radia ŻAK Politechniki Łódzkiej i Radia UKSW. Wydarzenie jest otwarte, bez konieczności wcześniejszych zapisów i co wtorek dostępne w formie transmisji na żywo na Facebooku. Podczas spotkania, uczestnicy mogą zadawać pytania prowadzącym na chacie live. Dla autorów najciekawszych pytań, organizatorzy przewidzieli nagrody książkowe.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 17:00 – 18:00 (I grupa) / 18:00 – 19:00 (II grupa)
Adres: Park im. Władysława Reymonta w Łodzi w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego. Zajęcia odbywają się w pobliżu stawu.
Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Gimnastyka dla seniorów w dwóch grupach godzinowych. W przypadku większej ilości chętnych uczestników możliwość zwiększenia ilości zajęć oraz dni. Zajęcia prowadzone przez trenerów oraz instruktorów sportowych. Grupa max. do 25 osób. Wymagane wcześniejsze zapisy.
Zapisy: 518 382 599 lub biuro@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: publikacja filmiku w godz. popołudniowych
Adres: wydarzenie online na
https://www.youtube.com/channel/UCPxi2LZGrcyCs86m5IRXsrg
Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.
Opis: Nagranie: Jak zrobić coś z niczego. Zaproponujemy Seniorom kilka pomysłów na dekoracje ogrodowe. Film skierowany do Seniorów ma na celu przybliżenie filozofii zero waste i idei upcyklingu, poprzez propozycję praktycznego wykorzystania

odpadów / niepotrzebnych rzeczy / rzeczy zużytych w pracy artystycznej – dekoracje ogrodowe.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

19 MAJA

DATA: 19.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Park Źródliska przy altanie
Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią
Opis: Ćwiczenia tai chi – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia 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
DATA: 19.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: ul. Libelta 16
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Malowanie na szkle - zajęcia twórcze prowadzone na świeżym powietrzu.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 11:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Kultury świata – małopolska„ Małopolska cz. I” **-** edukacyjny cykl on-line, prezentujący atrakcje turystyczne, przepiękne krajobrazy oraz ciekawostki kulturowe. W dniu dzisiejszym przeniesiemy się do Małopolski – o tym ciekawym regionie Polski oprowadzi nas Piotr Sarnik.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 11:00
Adres: wydarzenie online na fb AOIA https://www.facebook.com/aoia.lodz, YouTube AOIA: https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych w Łodzi/ Teatr Ponadczasowi
Opis: Ruch medycyną seniora - Spotkania przybiorą formę aktywnych wykładów, podczas których dowiecie się Państwo, dlaczego aktywność fizyczna, zdrowy styl życia są tak istotne w życiu każdego seniora. Emila Biskupik - zarówno tancerka, choreografka, jak i Ratownik Medyczny oraz magister kierunku Zdrowia Publicznego – przybędzie do Państwa z dawką aktywności fizycznej i dobrej energii.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 11:30
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły”
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: Wycieczka dla kijkarzy ze Skweru "Jagiełły” - w czasie marszu odwiedzimy; Park Julianowski, Arturówek, Las Łagiewnicki, dolinę Sokołówki. Trasa ok. 5-6 km.
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 20 30 46. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: REKREACJA
Godz.: 12:00 – 13:00
Adres: ul. Libelta 16
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Zajęcia taniec neuronów - gimnastyka umysłu prowadzone na świeżym powietrzu. W razie niepogody zajęcia odbędą się na platformie ZOOM. W tych przypadku zmianie może ulec tematyka zajęć, zaś materiały będą do odbioru w CZAS przy ul. Libelta 16.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 12:00 - 13:30
Adres: Wydarzenie online poprzez platformę zoom.us

Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: „Wykład dla Śpiochów czyli jak spać, by się wyspać". Z wykładu dowiesz się, z czego składa się sen i jak się zmienia w ciągu życia. Czemu nie jest dobrze spać za krótko, ale i za długo. I czemu nie ma jednej dobrej pory snu dla wszystkich. Jak na sen działa kawa, a jak alkohol. I wreszcie - najważniejsze - co robić, by dobrze spać! Prowadząca: dr n. med Klaudia Tabała, która tak mówi o sobie: „Śpioch, który lubi też o śnie opowiadać". Wykład i rozmowa przez platformę Zoom.
Zapisy: sekretariat@gorna.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 12:00 - 17:00
Adres: Konsultacje telefoniczne
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: „Konsultacje komputerowe". 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. W dobie pandemii także chcemy pomagać, więc uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów - od dziś 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). Pan Ryszard Wiszniewski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w Internecie.
Zapisy: 791 180 240
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 13:30
Adres: Wydarzenie online poprzez platformę zoom.us
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Osoby zgłaszające się na zajęcia będą mogły skorzystać z działania twórczego, podczas którego prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74 (w godz. 9:00 – 15:00)
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 14:00 – 16:00
Adres: ul. Paderewskiego 13
Organizator: Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis: Dni Otwartych Drzwi w Stowarzyszeniu Łódzki Klub Amazonka – edukacja , wsparcie, profilaktyka osób dotkniętych rakiem piersi.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 14:30
Adres: Park Ocalałych przy Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 15:00
Adres: wydarzenie online na FB AOIA: https://www.facebook.com/aoia.lodz, YouTube AOIA: https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych w Łodzi/ Teatr Ponadczasowi
Opis: "Filmoterapia z AOIA" to cykl filmowych wykładów i spotkań prowadzonych przez Mariolę Wiktor. Dzisiaj, w czasie pandemii i towarzyszących jej niepokojów, każdy poszukuje przeciwwagi, nadziei, sytuacji budujących. Kino może być w tych poszukiwaniach bardzo pomocnym instrumentem. W filmoterapii wartość estetyczna kina schodzi na plan dalszy. Najważniejszy jest widz i jego emocje. Dzięki ich przeżywaniu, nazywaniu i rozmawianiu o nich można dostrzec własne problemy, przepracować je, dowiedzieć się czegoś więcej o sobie. Mariola Wiktor będzie przywoływać filmy, które odmieniają życie, poruszają.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05 2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 16:30
Adres: Wydarzenie online na https://www.facebook.com/FitFabric
Organizator: Fit Fabric
Opis: Stretching, czyli inaczej rozciąganie. To zajęcia relaksacyjne, które pozwalają zniwelować nadmierne napięcie mięśni Pełnowymiarowe zajęcia ruchowe on-line, które dzięki swojemu prozdrowotnemu charakterowi pozwolą seniorom wiedzieć, w jaki sposób dbać o swój kręgosłup oraz cały aparat ruchu. W programie pojawią się takie formy jak: zdrowy kręgosłup, rozciąganie, pilates, trening na koordynację ruchową i równowagę. Zajęcia kształcą świadomość własnego ciała oraz edukują, w jaki sposób ruch przekłada się na wszelkie aspekty zdrowia. Prowadząca - Martyna Stasiak.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: EDUKACJA/PORADY
Godz.: 17:00 – 17:30
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/2c2aOqiyY
Organizator: SeniorApp
Opis: Szkolenie z obsługi aplikacji SeniorApp – „"Jak aplikacja mobilna pomoże Ci w codziennym życiu?". Serdecznie zapraszamy na spotkanie, na którym porozmawiamy o naszej aplikacji mobilnej. Ułatwiaj sobie każdy dzień. Zamawiaj i korzystaj z usług Opiekunów SeniorApp! SeniorApp to aplikacja mobilna, stworzona dla wszystkich osób potrzebujących, również podczas kwarantanny, w podeszłym wieku, z niepełnosprawnościami oraz dla ich rodzin poszukujących pomocy w sprawach życia codziennego. Podczas spotkania dowiesz się:
1. Jaką korzystać z aplikacji?
2. Jak dbamy o Twoje bezpieczeństwo?
3. Czy płatności online są bezpieczne?
4. Gdzie jest dostępna nasza platforma?
5.Jak zainstalować aplikację SeniorApp?
6. Jak się zarejestrować i obsługiwać aplikację SeniorApp?
7. Czas na pytania i odpowiedzi z Państwa strony.
Prezentem za udział i rejestrację w aplikacji SeniorApp będzie 10 zł do wykorzystania na dowolną usługę zamówioną przez aplikację.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 19.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 18:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/Poleski-Ośrodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765
Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew
Opis: Spotkanie z ornitologiem, reporterem i poetą - Michałem Książkiem, które odbędzie się online na fb Karolewa. Michał Książek-Publikował w „Polityce", „Lesie Polskim", „Twórczości". Współpracownik kwartalnika „Przekrój". Nominowany do Nagrody Literackiej Gdynia 2014 w kategorii eseistyka za książkę Jakuck. Słownik miejsca. Laureat Wrocławskiej Nagrody Poetyckiej Silesius 2015 w kategorii debiut roku za Naukę o ptakach. Za ten tom był również nominowany do Nagrody Literackiej Nike 2015 Za reportaż Droga 816 nagrodzony Nagrodą Literacką Gdynia 2016 w kategorii esej oraz Nagrodą Magellana 2016. „Droga 816" przyniosła też nominacje do Nagrody im. Ryszarda Kapuścińskiego 2015 za Reportaż Literacki, do Nagrody Literackiej m.st. Warszawy 2016 w kategorii proza, do Nagrody im. Beaty Pawlak w 2016.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

20 MAJA

DATA: 20.05.2021
Kategoria: PORADY/ZDROWIE
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Kobiece czwartki - propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom, w ramach utworzonej przy Centrum Kultury Młodych Łódzkiej Akademii Kobiecości, której założycielką jest dr Monika Mularska – Kucharek.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10.00
Adres: ul. Rzgowska 170
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Osoby zgłaszają się na zajęcia na siłowni zewnętrznej. Uczestnicy pod okiem doświadczonego rehabilitanta mogą skorzystać z ćwiczeń na dostępnych przyrządach.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 11:30
Adres: wydarzenie online na platformie Webex Meeting.
Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi
Opis: Szkolenie on-line „Usługi elektroniczne w ZUS”
Podczas szkolenia dowiedzą się Państwo m.in.
- dla kogo przeznaczona jest Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u,
- co możesz zrobić dzięki PUE ZUS,
- jak zarejestrować konto PUE ZUS,
- jak przeglądać swoje dane zgromadzone w ZUS,
- jak składać wnioski i otrzymywać odpowiedzi,
- jak umawiać się na wizyty w placówce lub na e-wizyty on-line,
- dlaczego warto pobierać świadczenie na rachunek bankowy.

Zapisy: Zgłoszenia na spotkanie przyjmujemy do 19 maja br. do godz. 13:00 pod adresem: szkolenia_lodz@zus.pl. Przed szkoleniem wyślemy Państwu e-mailem link do spotkania. Link do wydarzenia: https://www.zus.pl/o-zus/kalendarium/-/event/1/szkolenie-uslugi-elektroniczne-w-zus/3969185
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 10:00
Adres: Park Ocalałych przy drewnianym mostku
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Parku Ocalałych, Parku Helenów oraz Parku Szarych Szeregów. Trasa ok. 5 km.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 11:30
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły”
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: Wycieczka dla kijkarzy ze Skweru "Jagiełły” - w czasie marszu odwiedzimy; Park Julianowski, Arturówek, Las Łagiewnicki, dolinę Sokołówki. Trasa ok. 5-6 km.
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 20 30 46 Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 12:00
Adres: wydarzenie online na platformie zoom / relacja ze spotkania zostanie zamieszczona również na https://www.facebook.com/MuzeumKinematografii
Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis: Muzealnie naturalnie - Łąki umajone
Po tzw. zimnych ogrodnikach można rozpocząć intensywne prace ogrodowe. A co jeśli wcale nam się nie uśmiecha sadzić kwiatków "od linijki", pielić grządek co chwilę, podlewać coraz częściej "bo susza" i kosić trawników? Muzeum Kinematografii łącząc historię polskiej animacji ze współczesną tematyką ekologiczną zaprasza na opowieść o idei łąk kwietnych i dlaczego warto zaangażować się w ten coraz powszechniejszy trend. Spotkanie ze specjalistą z możliwością zadawania pytań odbędzie się na platformie zoom.us. Relacja ze spotkania zostanie udostępniona na fanpage Muzeum.
Zapisy: telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16 tel. 42 674 09 57 wew. 172 lub edukacja@kinomuzeum.pl. Ilość miejsc ograniczona
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 14:00
Adres: wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: Wirtualna wycieczka po Teatrze – warsztaty. Zapraszamy na wirtualne oprowadzanie po Teatrze Powszechnym połączone z warsztatami. Andrzej Jakubas zabierze uczestników w podróż po Teatrze – odkryje niedostępne na co dzień kulisy, zaprosi na Dużą i Małą Scenę, opowie o historii Teatru Powszechnego w Łodzi i wybitnych twórcach związanych ze scenami przy Legionów 21. Warsztaty obejmują także interaktywną część warsztatową, w której uczestnicy będą mogli poznać podstawy warsztatu aktorskiego. Oprowadzanie odbędzie się za pośrednictwem platformy internetowej typu Zoom/Teams. Zapraszamy wszystkich uczestników do zapisywania się do udziału w wirtualnym spacerze. Chęć uczestnictwa należy potwierdzić w kasie Teatru do 19 maja do godziny 14:00. Wszyscy uczestnicy na wskazany adres mailowy otrzymają link do udziału w warsztatach.
Zapisy: https://powszechny.pl/pl/kasa-biletowa/. Chęć uczestnictwa należy potwierdzić w kasie Teatru do 19 maja do godziny 14:00 mailowo pod adresem bilety@powszechny.pl lub telefonicznie pod nr. 42 633 25 39 wew. 314. Wszyscy uczestnicy na wskazany adres mailowy otrzymają link do udziału w warsztatach.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 14:45
Adres: wydarzenie online – spotkanie na platformie teams. Link do spotkania zostanie zamieszczony pół godziny przed wydarzeniem na fb biblioteki- https://www.facebook.com/filia56lodz
Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 56
Opis: „Podstawy Decoupage"- spotkanie przeznaczone jest dla osób początkujących, które nigdy nie wykonywały żadnych prac decoupage. Podczas zajęcia omówimy jak powinien wyglądać zestaw startowy, czyli preparaty, jakie farby, materiały i narzędzia potrzebne są do dekoracji. Zaprezentujemy również podstawowy proces w technice decoupage, czyli od rozpoczęcia po wykończenie pracy.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 16:00
Adres: Wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Rozśpiewana wiosna - prezentacja popularnych piosenek w wykonaniu wokalistów ze Studio Piosenki Marleny Barszczewskiej, działającego przy Centrum Kultury Młodych. Młodzi wokaliści zaproszą nas do wspólnej zabawy, przekażą zastrzyk pozytywnej energii, umilając wiosenne popołudnia. W każdy czwartek zapraszamy na kolejną część koncertu. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 17:00 – 18:00 (I grupa) / 18:00 – 19:00 (II grupa)
Adres: Park im. Władysława Reymonta w Łodzi w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego. Zajęcia odbywają się w pobliżu stawu.
Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Gimnastyka dla seniorów w dwóch grupach godzinowych. W przypadku większej ilości chętnych uczestników możliwość zwiększenia ilości zajęć oraz dni. Zajęcia prowadzone przez trenerów oraz instruktorów sportowych. Grupa max. do 25 osób. Wymagane wcześniejsze zapisy.
Zapisy: 518 382 599 lub biuro@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 20.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 19:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Spotkanie online z Agnieszką Grys **-** coachem, trenerką, właścicielką firmy szkoleniowej „Jak - Marketing Dialog", pt.: „Rozwój niejedno ma imię".
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

21 MAJA

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/groups/hiphop60
Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko"
Opis: Warsztaty online tańca hip-hop 60+ na grupie fb „Yoł Yoł Seniorzy" z Sewerynem Obałką we współpracy partnerskiej z łódzkim startupem - SeniorApp.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz
Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis: Akademia Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2021 – Akademia Ogrodnika. Zasady kompostowania i nawozy naturalne. Ogród Botaniczny zaprasza na film-prelekcję, w którym przedstawione zostaną podstawowe zasady kompostowania. Ponadto pracownicy opowiedzą jak wykorzystywać substancje naturalne do produkcji nawozów oraz jak je stosować.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: Park Podolski przy tężni bliżej ulicy Tatrzańskiej
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Osoby zgłaszają się na spacery nordic walking. Uczestnicy zajęć mają możliwość poznania zasad prawidłowego chodzenia z kijkami jak również czerpać korzyści z tego rodzaju aktywności fizycznej.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74 , w godz. 9.00 – 15.00
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Park Źródliska przy altanie
Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią
Opis: Ćwiczenia tai chi – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia 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

DATA: 21.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 11:00
Adres: Wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: "Nakręceni folklorem po łódzku" **–** majowy cykl prezentujący folklor naszego Miasta. Przeniesiemy się do XX-wiecznej Łodzi, wspólnie zaśpiewamy i zatańczymy na łódzkim podwórku. Wraz z tancerzami Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź" powspominamy „Bałuckie Tango". Utwór zagrany przez Kapelę Podwórkową „Konstantynowiacy" z Konstantynowa Łódzkiego. Przygotowanie artystyczne: Beata Stelmach. Realizacja materiału: Piotr Sarnik.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 11:00
Adres: ul. Nastrojowa 10, Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Lesie Łagiewnickim, trasa ok. 6-8 km.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 11:00
Adres: Wydarzenie online na https://www.facebook.com/Poleski-Ośrodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765 lub w plenerze* (w przypadku zniesieniu obostrzeń) przy Poleskim Ośrodku Sztuki filia Karolew, ul. Bratysławska 6a
Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Spacer z przewodnikiem - W światowy dzień rozwoju kulturalnego zapraszamy na spacer z przewodnikiem miejskim. Ten dzień jest doskonałą okazją do promocji różnorodności kulturowej, dlatego zaprosimy uczestników do odwiedzenia kulturalnych (i nie tylko) zakątków Karolewa**.** Przewodnikiem będzie Justyna Tomaszewska.
Zapisy: 42 687 02 07 wew.21
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00
Adres: Stowarzyszenie POMOST, ul. Próchnika 7
Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko"
Opis: Otwarte spotkanie z grupą Yoł Yoł Seniorzy i warsztaty tańca hip-hop. Działania proponowane w ramach Senioraliów zostaną zorganizowane we współpracy partnerskiej z łódzkim startupem - SeniorApp.
Zapisy: kontakt@centerko.org do dn. 20.05.2021
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00 – 12:00
Adres: plac przed DK 502- ul. Sacharowa 18
Organizator: Dom Kultury „502"
Opis: Gimnastyka w plenerze. Lekka gimnastyka dla seniorów z elementami rozciągającymi, ćwiczenia oddechowe. Prowadzenie: Bożena Balcer. Wydarzenie odbędzie się w plenerze. Grupa spotyka się przed DK 502, następnie wraz z instruktorem udaje się na polanę do lasku Widzewskiego. W razie niepogody, termin zostanie przeniesiony na kolejny tydzień.
Zapisy: 574 190 658, 574 190 682, na chwilę obecną możemy przyjąć 25 osób. Jeśli zmienią się obostrzenia, wówczas liczba przyjętych może być zwiększona.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 12:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły"
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: Wycieczka dla rowerzystów ze Skweru "Jagiełły" – jedziemy do Grotnik przez Chełmy, Zgierz.
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 20 30 46. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 13:00 – 16:00
Adres: ul. Kostki Napierskiego 4
Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi, Biblioteka Kostka
Opis: Eko warsztaty - Uczestnicy podczas warsztatów wykonają eko-mydełka oraz inne kosmetyki. Warsztaty odbędą się na świeżym powietrzy.
Zapisy: filia_26@biblioteka.lodz.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 14:00 – 16:00
Adres: Zbiórka przed siłownią plenerową przy ul. Strażackiej 11
Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie
Opis: Ogólnorozwojowe ćwiczenia oraz pokazy jak ćwiczyć na siłowni zewnętrznej. Od godz. 15:00 spacer z kijkami z rehabilitantem. Dla osób ćwiczących drobne upominki.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05 2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 16:30
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/FitFabric
Organizator: Fit Fabric
Opis: Zdrowy kręgosłup. Zajęcia polepszające umiejętność utrzymania równowagi i zwiększające ruchomość kręgosłupa. Są profilaktyką dla utrzymania zdrowia kręgosłupa. Pełnowymiarowe zajęcia ruchowe on-line, które dzięki swojemu prozdrowotnemu charakterowi pozwolą seniorom wiedzieć, w jaki sposób dbać o swój kręgosłup oraz cały aparat ruchu. W programie pojawią się takie formy jak: zdrowy kręgosłup, rozciąganie, pilates, trening na koordynację ruchową i równowagę. Zajęcia kształcą świadomość własnego ciała oraz edukują, w jaki sposób ruch przekłada się na wszelkie aspekty zdrowia. Prowadzący - Marcin Zierałko.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 17:00 – 17:30
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/GVrSFIHw
Organizator: SeniorApp we współpracy ze szkołą tańca Perfect Show: Kamila Jędrek Kauc
Opis: „Taniec dla Każdego" – warsztaty taneczne online. Drugi odcinek z cyklu warsztatów tanecznych online z cyklu „Taniec dla Każdego" organizowanych przez SeniorApp we współpracy ze Szkołą Tańca Perfect Show. Podczas drugich zajęć instruktor taneczny, wielokrotny laureat ogólnopolskich i międzynarodowych turniejów tanecznych zapozna uczestników z podstawowymi krokami salsy. W trakcie zajęć powstanie krótki układ taneczny z wykorzystaniem prezentowanych figur. Uczestnictwo w warsztatach jest bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych. Dostępne pod linkiem: https://fb.me/e/GVrSFIHw. Kolejne odcinki będą publikowane co tydzień (w każdy piątek o godz. 17.00). Zachęcamy do aktywnego udziału w warsztatach – publikowania w komentarzu nagrań ze swojego wykonania prezentowanej choreografii. Dla najlepszych uczestników organizatorzy przewidzieli nagrody (m.in. karnet miesięczny na warsztaty taneczne w szkole Perfect Show).
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021 (stacjonarnie) oraz 24.05.2021 (online)
Kategoria: KULTURA
Godz.: 18:00 w dn. 21.05.2021 (stacjonarnie) oraz 15:00 w dn. 24.05.2021 (online)
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/domkultury502 oraz https://domkultury502.blogspot.com/ oraz na Scenie DK 502- ul. Sacharowa 18 (stacjonarnie)
Organizator: Dom Kultury „502"
Opis: Koncert „Usta milczą, dusza śpiewa"- w wykonaniu Katarzyny Zając-Caban (sopran), Piotra Wołosza (bas) oraz Grażyny Malec-Przedlackiej (fortepian). W programie znajdą się arie z oper (m.in. „Cyrulik Sewilski" czy „Straszny dwór"), operetek („Księżniczka czardasza"), ale także szlagiery dwudziestolecia międzywojennego (np. „Umówiłem się z nią na 9") oraz musicalowe (np. „Gdybym był bogaczem" ze „Skrzypka na dachu") Nagranie koncertu zaplanowane jest na piątek, 21 maja o godz. 18.00. Jeśli obostrzenia pozwolą, nagranie będzie mogło odbyć się z udziałem publiczności, Transmisja online koncertu odbędzie się w poniedziałek 24 maja o godz. 15.00.
Zapisy: obowiązują na spektakl stacjonarny 574 190 658, 574 190 682 do 25 osób, tylko w przypadku, jeśli obostrzenia pozwolą na udział publiczności.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 21.05.2021
Kategoria: KULTURA ONLINE
Godz.: 19:00
Adres: wydarzenie online na FB AOIA: https://www.facebook.com/aoia.lodz oraz YouTube AOIA:
https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Mateusz Marcinkowski/ DT/AOIA
Opis: Klatka/ Premiera/ Spektakl Online/ Dotknij Teatru 2021. Spektakl próbuje odpowiedzieć na pytanie- czym jest przestrzeń wokół osoby niepełnosprawnej? Jak ona rozumie świat? Jak świat próbuje zrozumieć ją? Opowieść z perspektywy człowieka, który przeżył całe swoje życie w bezpośrednim otoczeniu dwóch niepełnosprawnych mężczyzn- braci. Emocjonalna i trudna wędrówka po klatce, w której jesteśmy.
Twórcy:
Autor tekstu: Mateusz Marcinkowski
Scenariusz: Zespół
Reżyser: Katarzyna Żuk
Obsada: Mateusz Marcinkowski
Scenografia: Zespół
Katarzyna Żuk: aktorka Teatru Nowego oraz Teatru Improwizacji TADAM, absolwentka PWSFTViT w Łodzi. Nauczycielka, instruktorka teatralny, człowiek z ogromnym sercem.
Mateusz Marcinkowski: aktor Teatru Improwizacji TADAM, instruktor teatralny, animator, instruktor ZHP. Laureat Złotej Maski dla Najlepszego Teatru Niezawodowego w Poznaniu.
Organizatorem DT21 jest AOIA. Wydarzenie finansowane ze środków UMŁ i MKDNIS i objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Łodzi
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

22 MAJA

DATA: 22.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: zbiórka przed pomnikiem T. Kościuszki na pl. Wolności
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: Wycieczka piesza z pl. Wolności ulicą Piotrkowską do pl. Niepodległości
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 20 30 46 Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 22.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 10:00 – 13:00
Adres: ul. Przyrodnicza 7/9 wejście bramą do ogrodu
Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi
Opis: Promocja zdrowego stylu życia dla seniorów **-** Zajęcia dla seniorów na siłowni na powietrzu z wykorzystaniem bieżni, rowerka, ćwiczeń koordynacyjnych, nordic walking, zajęcia warsztatowe z dietetykiem. Dodatkowo ćwiczenia i zabawy ruchowe zorganizowane przez Fundację dr Clown.
Zapisy: dietetyk@jonscher.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 22.05.2021
ZDROWIE, SPORT/REKREACJA
Godz.: 12:00 – 15:00
Adres: Park „Na Zdrowiu" – teren w pobliżu muszli koncertowej
Organizator: Miejskie Centrum Medyczne ,,Śródmieście" Sp. z o.o. oraz Miejska Arena Kultury i Sportu Sp. z o.o.
Opis: Zajęcia ruchowe fizjoterapii na świeżym powietrzu prowadzone przez fizjoterapeutów i rehabilitantów MCM „Śródmieście" Sp. z o.o. Ćwiczenia oddechowe – znaczenie dotleniania organizmu w prowadzeniu zdrowego trybu życia, profilaktyki zdrowotnej, utrzymywania dobrej kondycji psycho-fizycznej. Spacer z dietetykiem. Uczestnicy otrzymają vouchery do poradni stomatologicznej MCM „Śródmieście" Sp. z o.o. na bezpłatny przegląd stomatologiczny. Zdrowy poczęstunek dla uczestników.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 22.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 13:00 / 13:45 / 14:30 / 15:15
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/aoia.lodz, YouTube AOIA: https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Maria Janus/ DT/AOIA
Opis: Kosmiczna Buda Jarmarczna / Spektakl Plenerowy/ Dotknij Teatru 2021 - Spektakl dla Seniorów z wnukami. Teatr przyjechał i rozstawia swoją budę! I to nie byle jaką – kosmiczną. Zaraz zacznie się przedstawienie! Tutaj śmiech, gonitwy i żarty, radość dla małych i dużych. Jednak niech nikogo nie zwiedzie niewielkie okno lalkowej sceny – nasz spektakl zdaje się całkiem serio pytać: czy naukowcy i ich maszyny ocalą świat? A może wręcz przeciwnie – to oni staną się przyczyną jego zniszczenia? „Kosmiczna buda jarmarczna" to połączenie tradycji z patrzeniem do przodu i pytaniem: czy my, ludzie, obraliśmy właściwą drogę? Organizatorem DT21 jest AOIA.

Wydarzenie finansowane ze środków UMŁ i MKDNIS i objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Łodzi.
Teatr Czerwony Pegaz
Reżyseria i opracowanie tekstu: zespół
Występują: Marynia Janus, Bartek Gajda
scenografia i lalki: Marynia Janus
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 22.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, KULTURA, SPORT/ REKREACJA
Godz.: 14:00 – 21:00
Adres: SeniorApp, ul. Narutowicza 57/2 (w podwórzu)
Organizator: SeniorApp, we współpracy z łódzką artystką: mgr sztuki Anną Ozgą, szkołą tańca Perfect Show, Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków – Zarząd Łódzki, Kancelarią Prawną: Agata Wróbel – Kryńska, zespołem muzycznym „The Rabarbar Band" /Zakaz Wyprzedzania oraz najsłynniejszą Babcią polskiego internetu: Beatą Borucką Mądrą Babcią
Opis: „Piknik SeniorApp". Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w pierwszym pikniku SeniorApp organizowanym dosłownie „na naszym podwórku". Podczas wydarzenia będzie można:
- spróbować swoich sił w dziedzinie malarstwa na jedwabiu, szkle i torbach oraz tworzenia biżuterii,
- poruszać się w rytmach muzyki latynoamerykańskiej i nauczyć kilku przydatnych kroków,
- skorzystać z porad prawnych i zdrowotnych w formie konsultacji indywidualnych,
- wziąć udział w szkoleniu z obsługi aplikacji mobilnych,
- posłuchać prelekcji Stowarzyszenia Byłych Włókniarzy Łódzkich – Ludzi Fabryki,
- wziąć udział w spotkaniu autorskim Mądrej Babci: najsłynniejszej Babci polskiego Internetu, autorki książek, twórczyni silvertv.pl,
- zaszaleć na koncercie znanego łódzkiego zespołu: Zakaz Wyprzedzania!

<u>Program wydarzenia:</u>
- 14:00 - 18:00 - warsztaty artystyczne prowadzone przez: mgr sztuki Annę Ozgę: malarstwo na jedwabiu, zdobienie toreb i szklanych wazonów; Karolinę Ozgę: tworzenie biżuterii metodą soutage
- 14:00 - 18:00 - porady prawne udzielane w formie konsultacji indywidualnych przez dr Agatę Wróbel – Kryńską, prezes Polskiego Instytutu Notarialnego POLINOT
- 14:00 – 18:00 - porady zdrowotne udzielane w formie konsultacji indywidualnych przez: dr Agnieszkę Słoczyńska-Tworus, wiceprezes Zarządu Miejskiego w Łodzi Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
- 14:00 - 16:00 - prelekcja Stowarzyszenia Byłych Włókniarzy i Włókniarek oraz Sympatyków Historii Łodzi prowadzona przez: Annę Lisiewicz, prezes Stowarzyszenia Ludzie Fabryki
- 16:00 - 18:00 - warsztaty taneczne prowadzone przez profesjonalnych tancerzy, założycieli studia tańca Perfect Show, wielokrotnych laureatów licznych konkursów ogólnopolskich i międzynarodowych – Jędrka i Kamilę Kauc

- 16:00 – 18:00 - szkolenie z obsługi aplikacji mobilnych: „Polub się z telefonem" prowadzone przez eksperta SeniorApp: Przemysława Mroczka
- 19:00 - 21:00 - koncert: The Rabarbar Band"/Zakaz Wyprzedzania – znanego łódzkiego zespołu. Więcej informacji i ilość dostępnych miejsc, na stronie wydarzenia: https://fb.me/e/1L8nUf39L

Zapisy: marketing@seniorapp.pl lub 727 20 70 20. Liczba miejsc ograniczona
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 22.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 18:00 – 18:30
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz
Organizator: Galeria Medytacji Łódź
Opis: „Spa dla duszy: Tu i teraz" – półgodzinny relaks z komentarzem przy łagodnej muzyce. Spokojny stan umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 22.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 18:30
Adres: Wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Spotkanie on-line z Magdaleną Turkowską - trenerką, pedagogiem, ekspertką inteligencji emocjonalnej nt.: „Jak rozwijać inteligencje emocjonalną i dlaczego warto to robić?"
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

23 MAJA

DATA: 23.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00 – 11:00
Adres: Ośrodek treningowy UMŁ Łódź Minerska (wejście i parking ul. Krańcowa 19)
Organizator: Stowarzyszenie Walking Futbol Polska
Opis: Rekreacyjna forma walking futbolu, którą oferujemy uczestnikom Senioraliów, przeznaczona jest dla kobiet i mężczyzn w wieku 60+. Intensywność zajęć jest dostosowana do predyspozycji fizycznych uczestników. Podczas godzinnego spotkania nie brakuje pozytywnych emocji, uśmiechu i wspólnej aktywnej zabawy. Uczestniczyliśmy w Senioraliach 2019 i zamierzamy kontynuować spotkania z aktywnymi mieszkańcami Łodzi w kolejnych latach. Zapraszamy wszystkich chętnych, bez względu na wcześniejsze doświadczenia i umiejętności piłkarskie.

Regularna gra w walking futbol, to doskonała okazja, by poznać nowych przyjaciół, pokonać własne słabości, zjednoczyć się w grupie, uniknąć samoizolacji. Uwaga: podczas zajęć wymagane obuwie sportowe.
W zajęciach może wziąć udział maksymalnie 25 osób.
Zapisy: 690 990 278 lub kontakt@walkingfutbol.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 23.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Zbiórka - Park Źródliska II, przy wejściu do Muzeum Kinematografii (plac Zwycięstwa 1)
Organizator: Filia nr 27 Biblioteka Miejska w Łodzi
Opis: Dawna Łódź przemysłowa – Królestwo Scheiblera **.** Wycieczka z przewodnikiem ph.: Dawna Łódź przemysłowa – Królestwo Scheiblera. Historię rodu Scheiblerów przybliży Jan Zienkiewicz - zasłużony przewodnik PTTK.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 23.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 11:00
Adres: Zbiórka Zagajnikowa róg Brackiej
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: wycieczka piesza podczas której zwiedzimy cmentarz żydowski, Stację Radegast, Kuźnię Romów
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 20 30 46. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 23.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00-14:00
Adres: Park Poniatowskiego - zbiórka przy wejściu od ul. Parkowej
Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże”, Taolive
Opis: Od godz. 11:00 rozpoczną się ogólnorozwojowe ćwiczenia które poprowadzi mgr rehabilitant Izabela Kowalczyk. Od godz. 12:00 wspólne ćwiczenia Tai-Chi poprowadzi mgr Jagoda Kunikowska. Od godz. 13:00 wspólny spacer z Kijkami wraz z rehabilitantem Izabelą Kowalczyk. Dla osób ćwiczących drobne upominki.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 23.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 12:00/ 12:45/ 13:30/ 14:15
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/aoia.lodz, YouTube AOIA: https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Maria Janus/ DT/AOIA
Opis: Kosmiczna buda jarmarczna /spektakl plenerowy/dotknij teatru 2021 - Spektakl dla Seniorów z wnukami. Teatr przyjechał i rozstawia swoją budę! I to nie byle jaką – kosmiczną. Zaraz zacznie się przedstawienie! Tutaj śmiech, gonitwy i żarty, radość dla małych i dużych. Jednak niech nikogo nie zwiedzie niewielkie okno lalkowej sceny – nasz spektakl zdaje się całkiem serio pytać: czy naukowcy i ich maszyny ocalą świat? A może wręcz przeciwnie – to oni staną się przyczyną jego zniszczenia? „Kosmiczna buda jarmarczna" to połączenie tradycji z patrzeniem do przodu i pytaniem: czy my, ludzie, obraliśmy właściwą drogę? Organizatorem DT21 jest AOIA. Wydarzenie finansowane ze środków UMŁ i MKDNIS i objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Łodzi.
Teatr Czerwony Pegaz
Reżyseria i opracowanie tekstu: zespół
Występują: Marynia Janus, Bartek Gajda
scenografia i lalki: Marynia Janus
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

24 MAJA

DATA: 24.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/palmiarnialodz
Organizator: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi
Opis: Pielęgnacja storczyków Phalaenopsis w warunkach domowych.
Łódzka Palmiarnia zaprasza na film-prelekcję na temat pielęgnacji storczyków. Widzowie dowiedzą się jak nawozić, podlewać i pielęgnować storczyki oraz jak dobrać im najlepsze stanowisko. Pracownicy opowiedzą ponadto jak dobrać storczykom odpowiednie podłoże oraz jak chronić te piękne rośliny przed szkodnikami i chorobami.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: Park Podolski przy tężni bliżej ulicy Tatrzańskiej
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Osoby zgłaszają się na spacery nordic walking. Uczestnicy zajęć mają możliwość poznania zasad prawidłowego chodzenia z kijkami jak również czerpać korzyści z tego rodzaju aktywności fizycznej.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74 , w godz. 9.00 – 15.00
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/Poleski-Ośrodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765
Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew
Opis: Miniarteterapia czyli roz(g)rywki umysłowe to warsztaty rozwojowe dla seniorów. Trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. Wirtualna podróż w świat zagadek, rebusów i łamigłówek. Dobra, intelektualna i manualna zabawa, która ma na celu:
- utrzymanie procesów umysłowych w odpowiedniej kondycji (polepszanie pamięci, sprawności kojarzeniowej, myślenia przyczynowo - skutkowego)
- podniesienie samooceny i zwiększenie pewności siebie,
- pozyskanie energii i odwagi do podejmowania wyzwań.

Prowadzącą cykl jest Anna Gajda.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: „Co w Łodzi zobaczyć nie zaszkodzi" – wirtualne spacery po naszym Mieście, rekomendujące ważne dla Łodzi miejsca, przedstawiające łódzkie legendy i ciekawostki z Łodzią związane. Materiał przygotowany przez Małgorzatę Marszałkowską.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 10:00
Adres: Park Ocalałych (przy drewnianym mostku **)**
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Parku Ocalałych, Parku Helenów oraz Parku Szarych Szeregów. Trasa ok. 5 km.

Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 11:30
Adres: ul. Niciarniana 1/3
Organizator: Dom Kultury Ariadna
Opis: Angielski dla każdego- spotkanie dla osób pragnących rozwijać umiejętności językowe. Ćwiczenia praktyczne: konwersacja , tłumaczenie tekstów, oglądanie filmików. Zajęcia poprowadzi lektor języka angielskiego.
Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy: 510 313 310
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Park Źródliska przy altanie
Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią
Opis: Ćwiczenia tai chi – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia 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

DATA: 24.05, 26.05, 28.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, PORADY/ DRZWI OTWARTE
Godz.: 10:00 – 14:00
Adres: stacjonarnie - ul. Sienkiewicza 55, wydarzenia online na:
http://www.newtechlodz.com/projekty/seniorzy/szansa/ ,
https://www.facebook.com/newtechlodz/
Organizator: Stowarzyszenie INSTYTUT NOWYCH TECHNOLOGII
Opis: W związku z rozpoczęciem rekrutacji do projektu "Świat nowych technologii - nowych możliwości", który jest innowacyjnym modelem wsparcia osób powyżej 50 r.ż. z województwa łódzkiego w obszarze cyfrowym i społecznym, Instytut Nowych Technologii organizuje w ramach tzw. „drzwi otwartych" indywidualne spotkania informacyjne, połączone z możliwością zgłoszenia swojego udziału do projektu (wypełnienie formularzy zgłoszeniowych dostępnych w biurze projektu) oraz określenia swoich umiejętności cyfrowych i potrzeb szkoleniowych w ramach wstępnej diagnozy. W dniach 24.05, 26.05, 28.05., w godzinach 10-14 w biurze projektu, po uprzednim umówieniu się telefonicznym lub mailowym, osoba zainteresowana

projektem będzie mogła uzyskać niezbędne informacje od koordynatora projektu. Na stronie Stowarzyszenia oraz w mediach społecznościowych znajdują się szczegółowe informacje o projekcie. Projekt testowania modelu wsparcia osób dorosłych pn. „Świat nowych technologii – nowych możliwości" w ramach projektu: „SZANSA – nowe możliwości dla dorosłych" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt skierowany jest do 60 osób dorosłych z podstawowymi umiejętnościami cyfrowymi i kompetencjami społecznymi, które ukończyły 50 r.ż, mające miejsce zamieszkania na terenie woj. łódzkiego, które są zainteresowane zdobyciem, uzupełnieniem lub podnoszeniem umiejętności cyfrowych i kompetencji społecznych. Uczestnicy projektu zostaną objęci innowacyjnym modelem wsparcia, którego celem jest podniesienie umiejętności cyfrowych na poziomie, który m.in. pozwoli im lepiej wykorzystywać narzędzia cyfrowe, zwiększy umiejętności rozumienia i tworzenia różnych informacji oraz rozwinie kompetencje społeczne takie jak: komunikowanie się, współdziałanie i rozwiązywanie problemów. Udział w projekcie jest bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy: Katarzyna Adamek - 509 798 490, szansaint55@gmail.com
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00 – 12:00
Adres: Park Baden-Powella
Organizator: Dom Kultury Ariadna, Polski Związek Piłki Nożnej
Opis: Treningi z nordic–walking – „spacery z kijami" poprzedzony rozgrzewką, a także ćwiczeniami rozciągającymi i wzmacniającymi mięśnie kręgosłupa. Szybki marsz poprawi kondycję i oddech. Spacer w Parku Baden-Powella, z instruktorem.
Liczba miejsc ograniczona – 15 osób.
Zapisy: 510 313 310
Koszt: Udział bezpłatny
DATA: 24.05.2021
Kategoria: ZDROWIE/ EDUKACJA
Godz.: 11:00 – 13:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/events/975476253257380
Organizator: Zespół Profilaktyki Zdrowotnej, Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
Opis: Profilaktyka zdrowotna ratuje życie – nie zapominajmy o niej w trakcie pandemii ! Spotkanie poświęcone profilaktyce zdrowotnej w szczególności zdrowemu odżywianiu – dietoprofilaktyce oraz dietoterapii w cukrzycy. Ekspert z dziedziny edukacji żywieniowej diabetyków podpowie jak radzić sobie z cukrzycą. W programie wydarzenia zaplanowano czas na panel pytań od pacjentów. Szczegółowy opis wydarzenia :
1. prezentacja edukacyjna tematyka:
- profilaktyka zdrowotna – programy profilaktyczne z których mogą skorzystać osoby 60 + ,

- prezentacja portalu z darmowymi jadłospisami DIETY NFZ (diety dla seniorów)
- cukrzyca – jak jej uniknąć ? jaką dietę stosować kiedy już się pojawi ? - ekspert

2. panel pytań – możliwość zadawania pytań przez uczestników.

Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 12:00 – 17:00
Adres: Konsultacje telefoniczne
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: „Konsultacje komputerowe" - 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. W dobie pandemii także chcemy pomagać, więc uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów - od dziś 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). Pan Ryszard Wiszniewski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w Internecie.
Zapisy: 791 180 240
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, REKREACJA
Godz.: 13:00
Adres: Park Ocalałych
Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi
Opis: Spacer po parku Ocalałych z Justyną Tomaszewską.
Zapisy: zapisy@centrumdialogu.com
Koszt: Udział bezpłatny
DATA: 24.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 14:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły"
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: wycieczka rowerowa podczas której zwiedzimy Park na Julianowie, na Zdrowiu i Park Poniatowskiego
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 203 046 . Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 14:30
Adres: Park Ocalałych przy Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Zumba zajęcia taneczno – ruchowe dla seniorów.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: WYSTĘP ARTYSTYCZNY ONLINE
Godz.: 15:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/domkultury502 oraz https://domkultury502.blogspot.com/
Organizator: Dom Kultury „502"
Opis: Koncert „Usta milczą, dusza śpiewa"- w wykonaniu Katarzyny Zając-Caban (sopran), Piotra Wołosza (bas) oraz Grażyny Malec-Przedlackiej (fortepian). W programie znajdą się arie z oper (m.in. „Cyrulik Sewilski" czy „Straszny dwór"), operetek („Księżniczka czardasza"), ale także szlagiery dwudziestolecia międzywojennego (np. „Umówiłem się z nią na 9") oraz musicalowe (np. „Gdybym był bogaczem" ze „Skrzypka na dachu"). Nagranie koncertu zaplanowane jest na piątek, 21 maja o godz. 18.00. Jeśli obostrzenia pozwolą, nagranie będzie mogło odbyć się z udziałem publiczności, zatem obowiązują tutaj zapisy- do 25 osób. Transmisja koncertu odbędzie się w poniedziałek 24 maja o godz. 15.00 na Facebooku DK 502 oraz zostanie umieszczona na blogu DK502.
Zapisy: 574 190 658, 574 190 682.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA, ZDROWIE
Godz.: 15:00 – 17:00
Adres: Park im J. Poniatowskiego - zbiórka godz. 15.00 wejście do Parku im J. Poniatowskiego od strony ulic al. Mickiewicza i ul Żeromskiego
Organizator: Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis: Profilaktyka Raka Piersi - Zajęcia w plenerze prowadzone przez mgr rehabilitacji połączone z edukacją profilaktyki raka piersi, gimnastyką oraz marszem z kijkami.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 15:30
Adres: Filia nr 74 Biblioteki Miejskiej w Łodzi, ul. Dąbrowskiego 91
Organizator: Filia nr 74 Biblioteki Miejskiej w Łodzi
Opis: Spacerkiem po Księżym Młynie czyli jak się żyło robotnikom w XIX wieku. Z okazji VII edycji Łódzkich Senioraliów zapraszamy na spacery ulicami dawnej Łodzi. Poznamy miejsca związane z historią rodziny Scheiblerów. Podczas wspólnych spacerów/wykładów naświetlimy dzieje błyskawicznego rozwoju przemysłu włókienniczego. Przyjrzymy się również ich filantropijnym działaniom, które wzbogaciły miasto w "perły architektury" z przełomu XIX/XX wieku.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05 2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 16:30
Adres: Wydarzenie online na https://www.facebook.com/FitFabric
Organizator: Fit Fabric
Opis: Gimnastyka prozdrowotna, trening dla lepszego samopoczucia i wzmocnienia ciała. Pełnowymiarowe zajęcia ruchowe on-line, które dzięki swojemu prozdrowotnemu charakterowi pozwolą seniorom wiedzieć, w jaki sposób dbać o swój kręgosłup oraz cały aparat ruchu. W programie pojawią się takie formy jak: zdrowy kręgosłup, rozciąganie, pilates, trening na koordynację ruchową i równowagę. Zajęcia kształcą świadomość własnego ciała oraz edukują, w jaki sposób ruch przekłada się na wszelkie aspekty zdrowia. Prowadząca - Patrycja Biernacka. Aktywny senior.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 24.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 17:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna, https://www.youtube.com/user/OKGorna/
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: „Spotkanie z poetką Joanną Czajkowską" w ramach prezentacji Grupy Literackiej Centauro. Spotkanie prowadzić będzie Henryk Zasławski. Poetka zaprezentuje swoje nagrodzone wiersze z „Dorocznej Biesiady Literackiej" 2021 Unii Polskich Pisarzy Lekarzy, z cyklu „Sonety roku pandemii".
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

25 MAJA

DATA: 25.05.2021
Kategoria: PORADY, ZDROWIE
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Srebrne wtorki - propozycje dla seniorów w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora (wywiady, teksty eksperckie, artykuły dedykowane, webinary, itp.). Projekt „Młodzi Seniorom" – prezentacja cykli nagrań dotyczących psychologicznych aspektów życia w późnej dorosłości dedykowanych Seniorom, które zostały zrealizowane przez członkinie Polskiego Stowarzyszenia Studentów i Absolwentów Psychologii.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10.00
Adres: ul. Rzgowska 170
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Osoby zgłaszają się na zajęcia na siłowni zewnętrznej. Uczestnicy pod okiem doświadczonego rehabilitanta mogą skorzystać z ćwiczeń na dostępnych przyrządach.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 10:00
Adres: Park Ocalałych przy drewnianym mostku
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Parku Ocalałych, Parku Helenów oraz Parku Szarych Szeregów. Trasa ok. 5 km.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny
DATA: 25.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: ul. Szpitalna 6
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna
Opis: Podczas spotkania poruszymy tematy związane z najczęściej występującymi wśród Seniorów problemami z obsługą komputera, zgłaszanymi podczas zajęć. Będziemy mówić m.in. o:
• Nieprawdziwych informacjach rozpowszechnianych w Internecie.

• Bezpiecznym korzystaniu z Internetu.
• Zakupach oraz sprzedaży w Internecie.
Własne pytania można przysyłać:
• mailem na adres: smartfonowepogotowie@gmail.com
• SMSem - 602 102 104
• W wiadomości na FB - https://www.facebook.com/CZASWidzew/
Zapisy: 502 322 547 (w dni robocze od 10:00 do 14:00)
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Dyżur telefoniczny pod nr. tel. 42 638 24 00
Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi
Opis: „Możliwości przeliczenia wysokości świadczeń obliczonych wg „starych" i „nowych" zasad" - podczas dyżuru dowiedzą się Państwo m.in. jakie prawa i obowiązki mają seniorzy pobierający świadczenia emerytalno-rentowe w związku z osiąganym przychodem? Jak przeliczyć podstawę wymiaru emerytury, a jak staż ubezpieczeniowy i czy można przeliczyć kapitał początkowy? Informację na temat przeliczania emerytury można uzyskać również pod adresem: https://www.zus.pl/o-zus/kalendarium/-/event/1/dyzur-telefoniczny-mozliwosci-przeliczenia-wysokosci-swiadczen-obliczonych-wg-starych-i-nowych-zasad/3969879
Zapisy: 42 638 24 00
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:30 – 12:00
Adres: ul. Niciarniana 1/3
Organizator: Dom Kultury Ariadna
Opis: Gimnastyka chińska Tai–Chi **–** ćwiczenia rozciągające i oddechowe**.** Ćwiczenia relaksują zarówno umysł jak i ciało. Prowadzone pod czujnym okiem trenera. O ile pogoda pozwoli zostaną poprowadzone w pobliskim parku, jeśli nie w placówce.
Zapisy: 510 313 310
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, KULTURA
Godz.: 12:00
Adres: wydarzenia online na https://www.facebook.com/Muzeum-Archeologiczne-i-Etnograficzne-w-%C5%81odzi-163379517116031
Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi
Opis: Monumentalne grobowce z epoki kamieni na Kujawach **-** zaprezentujemy najstarsze z zabytków architektury w Polsce w postaci monumentalnych grobowców

kujawskich zbudowanych w epoce kamienia, ok. 5500 lat temu. Z megalitami można zapoznać się w Parku Kulturowym Wietrzychowice i Parku Kulturowym Sarnowo oraz na wystawie czasowej w naszym muzeum. Spotkanie odbywa się w ramach Koła Miłośników Archeologii i Etnografii.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, KULTURA, SPORT/ REKREACJA
Godz.: 13:30
Adres: zbiórka pod Muzeum Plac Wolności 14
Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi
Opis: Spacer "Odkryte - nieodkryte" - uczestnicy spaceru poznają historię Starego i Nowego Miasta. Na trasie miejsca ważne dla historii Łodzi - zarówno te mijane na co dzień jak i te ukryte, zapomniane. W drugiej części spotkania zwiedzanie wystaw stałych i czasowych Muzeum. Brak limitu osób na spacer, obowiązuje limit osób na wystawach zgodny z aktualnymi obostrzeniami Covid -19.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 14:00
Adres: wydarzenie on-line na platformie ZOOM.
Organizator: Muzeum Pałac Herbsta
Opis: Zapraszamy na dwa spotkania, podczas których „zajrzymy" do muzeum i zapoznamy się z obiektami, które możemy oglądać zwiedzając pałacowe wnętrza. Wśród prezentowanych eksponatów znajdą się przykłady malarstwa oraz rzemiosła artystycznego, w tym elementy oryginalnego wyposażenia. (Nie jest konieczny udział w obu częściach). Kup bilet na stronie: https://bilety.msl.org.pl (uwaga: prosimy o zakup biletu najpóźniej godzinę przed zajęciami). W dniu wydarzenia prześlemy na Twój adres e-mail link do spotkania na platformie ZOOM.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 1 zł

DATA: 25.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 14:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły"
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: Wycieczka rowerowa podczas której jedziemy do Arturówka i Łagiewnik.
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 203 046. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, KULTURA
Godz.: 17:00 – 18:00
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/BOMTc6ET
Organizator: SeniorApp
Opis: Webinar z cyklu „Już wiem" #7 „Odkryj w sobie pasję tworzenia". Webinar będzie dotyczył sztuki: tej szeroko pojętej, jak i konkretnej: malarstwa na jedwabiu, którym zajmuje się od wielu lat mgr sztuki – Anna Ozga. Opowie słuchaczom m.in: Jak sztuka wpływa na nasz świat wewnętrzny? Jak czerpać inspiracje z otoczenia? Jak rozpocząć swoją artystyczną przygodę? Jak czytać sztukę? Podczas spotkania, uczestnicy mogą zadawać pytania prowadzącym na chacie live. Dla autorów najciekawszych pytań, organizatorzy przewidzieli nagrody książkowe. Wydarzenie jest częścią cyklu „Już wiem", który SeniorApp rozpoczął 13.04. we współpracy z Uniwersytetem Medycznym i Uniwersytetem Łódzkim, objęty patronatem honorowym Prezydent Miasta Łodzi, Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, a także patronatami medialnymi: Głosu Seniora, Studenckiego Radia ŻAK Politechniki Łódzkiej i Radia UKSW. Wydarzenie jest otwarte, bez konieczności wcześniejszych zapisów i co wtorek dostępne w formie transmisji na żywo na Facebooku.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 17:00 – 18:00 (I grupa) / 18:00 – 19:00 (II grupa)
Adres: Park im. m. Władysława Reymonta w Łodzi w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego. Zajęcia odbywają się w pobliżu stawu.
Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Gimnastyka dla seniorów w dwóch grupach godzinowych. W przypadku większej ilości chętnych uczestników możliwość zwiększenia ilości zajęć oraz dni. Zajęcia prowadzone przez trenerów oraz instruktorów sportowych. Grupa max. do 25 osób. Wymagane wcześniejsze zapisy.
Zapisy: 518 382 599 lub biuro@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 25.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 18:00 – 20:00
Adres: wydarzenia online na https://www.p-i-e.pl/senioralia-2021/
Organizator: Fundacja Polskiego Instytutu Ericksonowskiego
Opis: Fundacja Polskiego Instytutu Ericksonowskiego zaprasza na zajęcia ruchowe inspirowane pracą transową M.H.Ericksona i mikroruchami M.Feldenkraisa „Podróż z oddechem".

Zapisy: Obowiązuje rejestracja. Formularz zapisu dostępny na stronie: https://www.p-i-e.pl/senioralia-2021/. W razie pytań prosimy o kontakt mailowy fundacja@p-i-e.pl.
Koszt: Udział bezpłatny

26 MAJA

DATA: 26.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 9:30
Adres: : wydarzenie online na: https://www.facebook.com/Poleski-Ośrodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765
Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew
Opis: „Kto czyta, żyje podwójnie" – post literacki poświęcony Matkom.
Każdy post z cyklu „Kto czyta, żyje podwójnie" nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić nową formę odwiedzającym Facebooka Karolewa, cykl potraktujemy jako zabawę i okrasimy ją zagadkami literackimi. Majowe posty dotyczyć będą wybranych utworów XX-lecie międzywojennego-epoki, którą w tej chwili omawiamy a w Dzień Matki przygotowaliśmy specjalny literacki upominek.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Bo tam gdzie mama jest miłość - wokalna laurka z życzeniami dla ukochanych Mam w dniu ich święta przygotowana przez wokalistów ze Studio Piosenki Marleny Barszczewskiej, działającego przy Centrum Kultury Młodych.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: REKREACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: ul. Libelta 16
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Decoupage - zajęcia twórcze prowadzone na świeżym powietrzu.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Park Źródliska przy altanie
Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią
Opis: Ćwiczenia tai chi – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia 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

DATA: 26.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00
Adres: wydarzenie online na FB AOIA: https://www.facebook.com/aoia.lodz, YouTube AOIA: https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych w Łodzi/ Teatr Ponadczasowi
Opis: Ruch medycyną seniora - Spotkania przybiorą formę aktywnych wykładów, podczas których dowiecie się Państwo, dlaczego aktywność fizyczna, zdrowy styl życia są tak istotne w życiu każdego seniora. Emila Biskupik - zarówno tancerka, choreografka, jak i Ratownik Medyczny oraz magister kierunku Zdrowia Publicznego – przybędzie do Państwa z dawką aktywności fizycznej i dobrej energii.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00
Adres: ul. Moniuszki
Organizator: BUT Przygodowo-Podróże
Opis: Wycieczka pt. „Kulturalna Łódź" w trakcie której zwiedzimy m.in. Pasaż Meyera, Pasaż Rubinsteina, ul. Hotelową, ul. Piotrkowską, poznamy wiele ciekawostek i plotek związanych ze znanymi łodzianami. Spotkanie poprowadzi dziennikarka Pani Katarzyna Majewska.
Zapisy: 531 885 353, przygodowo@op.pl lub osobiście w biurze ul. Narutowicza 67
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 11:00
Adres: Arturówek, ul. Skrzydlata (za drewnianym szlabanem)
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Lesie Łagiewnickim - trasa ok. 6-8 km
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 12:00
Adres: Zbiórka przed Pedagogiczną Biblioteką Wojewódzką w Łodzi przy ul. Wólczańskiej 202
Organizator: Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi.
Opis: Relaks w samo południe - plenerowe zajęcia relaksacyjno-oddechowe dla zainteresowanych, chcących poznać techniki redukujące stres. Planowany czas trwania około 45 minut. Zajęcia poprowadzi Marzena Andrzejewska-Warchocka.
Zapisy: 42 636 12 50 lub czytelnia@pbw.lodz.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: REKREACJA
Godz.: 12:00 – 13:00
Adres: ul. Libelta 16
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Zajęcia Taniec neuronów - gimnastyka umysłu prowadzone na świeżym powietrzu. W razie niepogody zajęcia odbędą się na platformie ZOOM. W tych przypadku zmianie może ulec tematyka zajęć, zaś materiały będą do odbioru w CZAS przy ul. Libelta 16.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: 12:00 – 17:00
Adres: Konsultacje telefoniczne
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: „Konsultacje komputerowe". 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. W dobie pandemii także chcemy pomagać, więc uruchomiliśmy

infolinię dla Seniorów - od dziś 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). Pan Ryszard Wiszniewski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w Internecie.
Zapisy: 791 180 240
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 13:30
Adres: wydarzenia online na https://zoom.us/j/95175287117?pwd=UnRlQkZZVW1uZUxkTy82a1JPSWVBUT09
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Gimnastyka umysłu. Osoby zgłaszające się na zajęcia będą mogły skorzystać z ćwiczeń dla umysłu. Najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego stałe ćwiczenie i stała stymulacja. Możemy to osiągnąć rozwiązując rebusy, zagadki czy wykonując różnego rodzaju zadania na pamięć.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74 w godz. 9.00 – 15.00
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, KULTURA, REKREACJA
Godz.: 14:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Kultury świata – Małopolska - „Małopolska cz. II – „Na Krakowskim Rynku" **-** edukacyjny cykl on-line, prezentujący atrakcje turystyczne, przepiękne krajobrazy oraz ciekawostki kulturowe. Zachęcający całe rodziny do wspólnej aktywności. W dniu dzisiejszym zapraszamy na krakowski rynek. Poznamy najciekawsze legendy związane z Krakowem oraz wspólnie, z wnukami, w domowym zaciszu, zatańczymy Krakowiaka - opracowanie Beata Stelmach.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 14:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły"
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: wycieczka rowerowa podczas której jedziemy przez Nowe Złotno, Niesięcin, Grunwald, Aleksandrów do Lodzi

Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 203 046 . Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: PORADY/EDUKACJA
Godz.: 14:00 – 16:00
Adres: Park im J. Poniatowskiego - zbiórka godz. 15.00 wejście do Parku im J. Poniatowskiego od strony ulic AL. Mickiewicza i ul Żeromskiego
Organizator: Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis: Profilaktyka Raka Piersi - Zajęcia w plenerze prowadzone przez mgr rehabilitacji połączone z edukacją profilaktyki raka piersi, gimnastyką oraz marszem z kijkami.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 14:30
Adres: : Park Ocalałych przy Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 15:00
Adres: wydarzenie online na FB AOIA: https://www.facebook.com/aoia.lodz, YouTube AOIA: https://www.youtube.com/channel/UCUqlZ94YA_KYKEAza318nIw/featured
Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych w Łodzi/ Teatr Ponadczasowi
Opis: "Filmoterapia z AOIA" to cykl filmowych wykładów i spotkań prowadzonych przez Mariolę Wiktor. Dzisiaj, w czasie pandemii i towarzyszących jej niepokojów, każdy poszukuje przeciwwagi, nadziei, sytuacji budujących. Kino może być w tych poszukiwaniach bardzo pomocnym instrumentem. W filmoterapii wartość estetyczna kina schodzi na plan dalszy. Najważniejszy jest widz i jego emocje. Dzięki ich przeżywaniu, nazywaniu i rozmawianiu o nich można dostrzec własne problemy, przepracować je, dowiedzieć się czegoś więcej o sobie. Mariola Wiktor będzie przywoływać filmy, które odmieniają życie, poruszają.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05 2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 16:30
Adres: Wydarzenie online na https://www.facebook.com/FitFabric
Organizator: Fit Fabric
Opis: Joga. Aktywność, która dotyczy zarówno ciała jak i ducha. Ćwiczenia ruchowe w połączeniu z pracą z oddechem i relaksacją. Pełnowymiarowe zajęcia ruchowe on-line, które dzięki swojemu prozdrowotnemu charakterowi pozwolą seniorom wiedzieć, w jaki sposób dbać o swój kręgosłup oraz cały aparat ruchu. W programie pojawią się takie formy jak: zdrowy kręgosłup, rozciąganie, pilates, trening na koordynację ruchową i równowagę. Zajęcia kształcą świadomość własnego ciała oraz edukują, w jaki sposób ruch przekłada się na wszelkie aspekty zdrowia.
Prowadząca - Marta Znyk-Kłaczek.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 26.05.2021
Kategoria: EDUKACJA, PORADY
Godz.: 17:00 – 17:30
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/7wSxMyANw
Organizator: SeniorApp
Opis: Szkolenie z obsługi aplikacji SeniorApp – „"Jak aplikacja mobilna pomoże Ci w codziennym życiu?" Serdecznie zapraszamy na spotkanie, na którym porozmawiamy o naszej aplikacji mobilnej. Ułatwiaj sobie każdy dzień. Zamawiaj i korzystaj z usług Opiekunów SeniorApp! SeniorApp to aplikacja mobilna, stworzona dla wszystkich osób potrzebujących, również podczas kwarantanny, w podeszłym wieku, z niepełnosprawnościami oraz dla ich rodzin poszukujących pomocy w sprawach życia codziennego. Podczas spotkania dowiesz się:
1. Jaką korzystać z aplikacji?
2. Jak dbamy o Twoje bezpieczeństwo?
3. Czy płatności online są bezpieczne?
4. Gdzie jest dostępna nasza platforma?
5.Jak zainstalować aplikację SeniorApp?
6. Jak się zarejestrować i obsługiwać aplikację SeniorApp?
7. Czas na pytania i odpowiedzi z Państwa strony.
Prezentem za udział i rejestrację w aplikacji SeniorApp będzie 10 zł do wykorzystania na dowolną usługę zamówioną przez aplikację.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

27 MAJA

DATA: 27.05.2021
Kategoria: PORADY, ZDROWIE
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Kobiece czwartki - propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom, w ramach utworzonej przy Centrum Kultury Młodych Łódzkiej Akademii Kobiecości, której założycielką jest dr Monika Mularska – Kucharek.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: Park Ocalałych przy drewnianym mostku
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Parku Ocalałych, Parku Helenów oraz Parku Szarych Szeregów. Trasa ok. 5 km.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10.00
Adres: ul. Rzgowska 170
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Osoby zgłaszają się na zajęcia na siłowni zewnętrznej. Uczestnicy pod okiem doświadczonego rehabilitanta mogą skorzystać z ćwiczeń na dostępnych przyrządach.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00 – 11:30
Adres: wydarzenie online na platformie Webex Meeting https://www.zus.pl/o-zus/kalendarium/-/event/1/bezplatny-blok-szkolen/3969914
Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi
Opis: W trakcie szkolenia nasi eksperci poruszą zagadnienia z zakresu:
1.Przeliczenia świadczeń emerytalno-rentowych w czasie pandemii z uwzględnieniem oświadczenia w sprawie świadczenia długoterminowego dot. przyznania/ponownego

ustalenia wysokości/podjęcia wypłaty tego świadczenia – od dnia spełnienia warunków (ERO).
2.Świadczenia wyrównawczego dla działaczy opozycji antykomunistycznej i osób represjonowanych.
Zapisy: szkolenia_lodz@zus.pl do 26 maja br. do godz. 13:00. Przed szkoleniem wyślemy Państwu e-mailem link do spotkania.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 11:00
Adres: ul. Siemiradzkiego 4/8 (teren Łódzkiej Fundacji Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Organizator: Kamień Milowy Sp. z o.o. we współpracy z Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Opis: „W zdrowym ciele zdrowy duch…" ćwiczenia ogólnoustrojowe poprowadzone zostaną przez specjalistę fizjoterapii, który profesjonalnie w sposób bezpieczny wprowadzi naszych Seniorów w strefę aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, mającej na celu przywrócenie utraconej, lub podtrzymanie posiadanej wydolności fizycznej. W trakcie spotkania każdy z uczestników otrzyma instruktaż chodzenia z kijkami w systemie nordic walking.
Zapisy: 42 643 43 00, ilość miejsc ograniczona
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 11:00
Adres: zbiórka o godz. 11:00, ul. Wileńska 59 pod biblioteką
Organizator: Filia nr 25 Biblioteki Miejskiej w Łodzi
Opis: „Spacer przewodnicki szlakiem pamięci ofiar II wojny światowej". W programie: zwiedzanie dawnego niemieckiego obozu dla dzieci przy ul. Przemysłowej, spacer śladami łódzkiego getta. Spacer poprowadzi pracownik Filii nr 25, przewodnik Michał Perzyna.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 12:00
Adres: wydarzenie online na platformie Zoom / relacja ze spaceru zostanie zamieszczona również na https://www.facebook.com/MuzeumKinematografii
Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis: Spacer śladami kolei scheiblerowskiej. Wirtualny spacer po dawnej bocznicy kolejowej na Księżym Młynie połączony z prezentacją zdjęć oraz historii powstania i rozwoju kolei scheiblerowskiej. Podczas wydarzenia przybliżona zostanie historia

powstania wewnętrznej kolei należącej do imperium Scheiblerów. Spotkanie ze specjalistą z możliwością zadawania pytań odbędzie się na platformie zoom.us. Relacja ze spotkania zostanie udostępniona na fanpage Muzeum.
Zapisy: 42 674 09 57 wew. 172 od pon .- pt. w godzinach 8:00 - 16:00 lub edukacja@kinomuzeum.pl. Ilość miejsc ograniczona
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 14:00 – 15:00
Adres: Sortownia Odpadów Komunalnych Łódź, ul. Zamiejska 1
Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.
Opis: Wycieczka po Sortowni Odpadów Komunalnych. W ramach ścieżki edukacyjnej proponujemy Państwu wycieczkę po Sortowni Odpadów Komunalnych przy ulicy Zamiejskiej 1, podczas której opowiemy o instalacjach do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych. Celem spotkania jest przybliżenie wiedzy na temat selektywnej zbiórki odpadów komunalnych, aktualnych przepisów, recyklingu i innych formy odzysku.
Zapisy: edukacja@mpolodz.pl lub 663 355 477. Liczba osób ograniczona - 15 osób, obowiązuje kolejność zgłoszeń
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 14:00 – 15:00
Adres: : Galeria Bałucka ul. Stary Rynek 2 w Łodzi
Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis: Oprowadzanie po wystawie czasowej „Jacek Franasik - Warstwy" z udziałem autora prac, Jacka Franasika, który opowie o idei projektu w kontekście swoich konceptualnych poszukiwań, obchodów 230. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja oraz o autorskim pomyśle na aranżację wystawy.
Zapisy: 42 632 79 95 lub willa@mgslodz.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 15:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/domkultury502 oraz https://www.facebook.com/domkultury502
Organizator: Dom Kultury „502"
Opis: Plastyka dla każdego - krótki film-poradnik o tym od czego zacząć swoją przygodę z działaniami plastycznymi, jak odkryć w sobie artystę i czy każdy może nim zostać. Prowadzenie: Anna Lisiewicz.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: WYSTĘP ARTYSTYCZNY ONLINE
Godz.: 16:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: Rozśpiewana wiosna - prezentacja popularnych piosenek w wykonaniu wokalistów ze Studio Piosenki Marleny Barszczewskiej, działającego przy Centrum Kultury Młodych. Młodzi wokaliści zaproszą nas do wspólnej zabawy, przekażą zastrzyk pozytywnej energii, umilając wiosenne popołudnia. W każdy czwartek zapraszamy na kolejną część koncertu. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 17:00 – 18:00 (I grupa) / 18:00 – 19:00 (II grupa)
Adres: Park im. Władysława Reymonta w Łodzi w obrębie ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego. Zajęcia odbywają się w pobliżu stawu.
Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Gimnastyka dla seniorów w dwóch grupach godzinowych. W przypadku większej ilości chętnych uczestników możliwość zwiększenia ilości zajęć oraz dni. Zajęcia prowadzone przez trenerów oraz instruktorów sportowych. Grupa max. do 25 osób. Wymagane wcześniejsze zapisy.
Zapisy: 518 382 599 lub biuro@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: LITERATURA
Godz.: 18:00
Adres: Biblioteka Gdańska ul. Gdańska
Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi
Opis: Spotkanie o książce „Życie pełne barw. Jak Nachman Libeskind przeżył nazistów, gułagi i komunizm" Annette Libeskind Berkovits.
Zapisy: 574 407 032 lub filia_32@biblioteka.lodz.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 27.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: do uzgodnienia po kontakcie telefonicznym
Adres: do uzgodnienia po kontakcie telefonicznym
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: wycieczka PKP i zwiedzanie Łowicza.

Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 203 046. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: uczestnicy wycieczki sami opłacają koszt biletów

28 MAJA

DATA: 28.05.2021
Kategoria: EDUKACJA
Godz.: 10:00
Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz
Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis: Akademia Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2021 – Dzika kuchnia. Ogród Botaniczny w Łodzi oraz Katarzyna Mikulska z „W miejskiej kniei" zapraszają na kolejny film o dzikich roślinach jadalnych. W tym odcinku bohaterami będą majowe kwiaty jadalne oraz cukry kwiatowe.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 10:00
Adres: Park Podolski przy tężni bliżej ulicy Tatrzańskiej
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska
Opis: Osoby zgłaszają się na spacery nordic walking. Uczestnicy zajęć mają możliwość poznania zasad prawidłowego chodzenia z kijkami jak również czerpać korzyści z tego rodzaju aktywności fizycznej.
Zapisy: 692 312 750 lub 42 306 74 74 , w godz. 9.00 – 15.00
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: SPORT/REKREACJA
Godz.: 10:00 – 12:00
Adres: Park Źródliska przy altanie
Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią
Opis: Ćwiczenia tai chi – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia 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

DATA: 28.05.2021
Kategoria: WYSTĘP ARTYSTYCZNY ONLINE
Godz.: 11:00
Adres: wydarzenie online na https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz
Organizator: Centrum Kultury Młodych
Opis: "Nakręceni folklorem po łódzku" **–** majowy cykl prezentujący folklor naszego Miasta. Przeniesiemy się do XX-wiecznej Łodzi, wspólnie zaśpiewamy i zatańczymy na łódzkim podwórku. Tancerze Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź" zaprezentują łódzką poleczkę. Utwór zagrany przez Kapelę Podwórkową „Konstantynowiacy" z Konstantynowa Łódzkiego. Przygotowanie artystyczne: Beata Stelmach. Realizacja materiału: Piotr Sarnik.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: SPORT
Godz.: 11:00
Adres: ul. Nastrojowa 10, przy Miejskim Centrum Medycznym Bałuty w Łodzi
Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta
Opis: Spacer nordic walking po Lesie Łagiewnickim, trasa ok. 6-8 km.
Zapisy: 42 655 30 39 (w godz. 8:00 – 9:00) lub czas@mcmbaluty.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 11:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/Poleski-Ośrodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765
Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew
Opis: Bez biletu – spotkanie na temat zapomnianych teatrów **-** Bez biletu to cykl spotkań o zapomnianych łódzkich teatrach, których nie ma na mapie dzisiejszej Łodzi. W transmisji na żywo przedstawione zostaną wątki dotyczące występów pierwszych trup teatralnych, pomysłodawców utworzenia stałej sceny; w kolejnych odsłonach cyklu przywołane zostaną opowieści o teatrze „Paradyż", „Victoria" oraz nazwiska wybitnych twórców teatralnych.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 12.00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna
https://www.youtube.com/user/OKGorna
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: „Spotkanie z Eugeniuszem" - 14 premiera Kabaretu Wacław i Jego Ferajna . Tym razem w roli głównej wystąpi Eugeniusz Niżnik. Kabaret WiJF jest literacko-wokalną grupą o charakterze kabaretowym tworzoną 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.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: WYSTĘP ARTYSTYCZNY ONLINE
Godz.: 12:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/PoleskiOsrodekSztuki
https://www.facebook.com/Poleski-Ośrodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765
Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew
Opis: Zespół seniorek cheerleaderek 60+ "mŁodzianki" to pełne energii i wigoru Seniorki, uczestniczące w dynamicznych i energetycznych zajęciach dla pań w wieku 60+, tańczą z wyczuciem rytmu a na scenie czują się niczym ryby w wodzie. Uczą się układów tanecznych z wykorzystaniem pomponów i innych rekwizytów. Są jedyną taką grupą w Łodzi i regionie. Uczestniczą w pokazach podczas imprez plenerowych oraz biorą udział konkursach i festiwalach dla seniorów. Jak twierdzą ruch jest najlepszą rehabilitacją. Taniec angażuje nie tylko ciało ale także psychikę i duszę. Podczas tańca wzmacniają mięśnie, pozbywają się zbędnych kilogramów a ich organizmy są świetnie dotlenione co usprawnia pracę serca.
Grupa cheerlaeadres „mŁodzianki" od początku towarzyszy „Senioraliom". W tym roku, grupa przygotowała układ taneczny oraz specjalnie dla wszystkich miłośników tańca –niespodziankę w postaci lekcji układu tanecznego, w której każdy może wziąć udział przed ekranem swojego urządzenia. Ruch jest nam niezbędny do życia a „mŁodzianki" zapraszają seniorów do tańca.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 12:30
Adres: wydarzenie online na platformie zoom.us
Organizator: Ośrodek Kultury Górna
Opis: Spotkanie onine z Kabaretem Wacław i Jego Ferajna zaraz po 14 premierze. W spotkaniu udział wezmą twórcy spektaklu „Spotkanie z Eugeniuszem".
Zapisy: sekretariat@gorna.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 13:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły"
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: wycieczka rowerowa podczas której zwiedzamy min. Grób Nieznanego Żołnierza, Białą Fabrykę, skansen, Księży Młyn, Pałac Herbsta
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 203 046. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 14:00 - 16:00
Adres: zbiórka przed siłownią plenerową przy ul. Strażackiej 11 o godz. 14:00
Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie
Opis: Ogólnorozwojowe ćwiczenia oraz pokazy jak ćwiczyć na siłowni zewnętrznej. Od godz. 15:00 spacer z kijkami z rehabilitantem. Dla osób ćwiczących drobne upominki**.**
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 16:00
Adres: zbiórka o godz. 16:00 pod Polskim Związkiem Niewidomych, ul. Więckowskiego 13
Organizator: Stowarzyszenie Targowa 62/ DT/ AOIA
Opis: Niebo- stan – interaktywna sytuacja społeczno - artystyczna z elementami instalacji i słuchowiska. To kruche rozważania o szczęściu, wzajemnościach i bliskości. „Żyć szczęśliwie pragniemy wszyscy, ale na czym polega życie szczęśliwe?" Błogo-stan – dobro-stan- drzewo-stan – krzewo -stan kwiato -stan – wodo-stan – żywo-stan Stań. Słuchaj. Najważniejsze może być w miejscu przecięcia.

Czy nasze drogi się krzyżują? Działanie zakłada współuczestnictwo, współpracę osób niewidzących, niedowidzących oraz widzących. W słuchowisku wykorzystano fragmenty „Sztuki życia" Zygmunta Baumana oraz „O szczęściu" Władysława Tatarkiewicza. W ramach działania odbędzie się krótkie szkolenie dla osób widzących – dotyczące przemieszczania się z osobami niewidzącymi i niedowidzącymi. Działanie odbywa się w dwóch lokalizacjach:
- Rozpoczęcie działania: godz. 16:00 - Polski Związek Niewidomych Odział Łódzki, ul. Więckowskiego 13.
- Kontynuacja działania: godz. 19:00 - Teatr Szwalnia, ul. A. Struga 90.
Koncepcja, realizacja: Ewa Łukasiewicz, tekst słuchowiska: Katarzyna Skręt, muzyka: Piotr Matula
Wywiady, video: Łukasz z Bałut, głos: Grzegorz Mikołajczyk
Zapisy: 665 338 171 (zapisy ruszają dwa tygodnie przed wydarzeniem)
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05 2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 16:30
Adres: Wydarzenie online na https://www.facebook.com/FitFabric
Organizator: Fit Fabric
Opis: Zdrowy kręgosłup. Zajęcia polepszające umiejętność utrzymania równowagi i zwiększające ruchomość kręgosłupa. Są profilaktyką dla utrzymania zdrowia kręgosłupa. Pełnowymiarowe zajęcia ruchowe on-line, które dzięki swojemu prozdrowotnemu charakterowi pozwolą seniorom wiedzieć, w jaki sposób dbać o swój kręgosłup oraz cały aparat ruchu. W programie pojawią się takie formy jak: zdrowy kręgosłup, rozciąganie, pilates, trening na koordynację ruchową i równowagę. Zajęcia kształcą świadomość własnego ciała oraz edukują, w jaki sposób ruch przekłada się na wszelkie aspekty zdrowia. Marta Znyk-Kłaczek.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 17:00 – 17:30
Adres: wydarzenie online na https://fb.me/e/4qS7QiTXS
Organizator: SeniorApp, we współpracy ze szkołą tańca Perfect Show: Kamila Jędrek Kauc
Opis: „Taniec dla Każdego" – warsztaty taneczne online, odcinek 3. Trzeci odcinek z cyklu warsztatów tanecznych online z cyklu „Taniec dla Każdego" organizowanych przez SeniorApp we współpracy ze Szkołą Tańca Perfect Show. Podczas trzecich zajęć instruktor taneczny, wielokrotny laureat ogólnopolskich i międzynarodowych turniejów tanecznych zapozna uczestników z podstawowymi krokami bachaty. W trakcie zajęć powstanie krótki układ taneczny z wykorzystaniem prezentowanych figur. uczestnictwo w warsztatach jest bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych.

Kolejne odcinki będą publikowane co tydzień (w każdy piątek o godz. 17.00). Zachęcamy do aktywnego udziału w warsztatach – publikowania w komentarzu nagrań ze swojego wykonania prezentowanej choreografii. Dla najlepszych uczestników organizatorzy przewidzieli nagrody (m.in. karnet miesięczny na warsztaty taneczne w szkole Perfect Show).
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 28.05.2021
Kategoria: KULTURA, REKREACJA
Godz.: 18:00
Adres: ul. Traugutta 18
Organizator: Łódzki Dom Kultury
Opis: Łódzka potańcówka dla seniorów - zapraszamy seniorów na potańcówkę taneczną, która odbędzie się na wolnym powietrzu na placu przed Łódzkim Domem Kultury. O znakomitą zabawę i animacje taneczne zadba, znany nauczyciel tańca, wodzirej i konferansjer DJ Janusz Wielgosz.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

29 MAJA

DATA: 29.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 10:00 – 13:00
Adres: ul. Przyrodnicza 7/9 wejście bramą do ogrodu
Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi
Opis: Promocja zdrowego stylu życia dla seniorów **-** Zajęcia dla seniorów na siłowni na powietrzu z wykorzystaniem bieżni, rowerka, ćwiczeń koordynacyjnych, nordic walking, zajęcia warsztatowe z dietetykiem. Dodatkowo ćwiczenia i zabawy ruchowe zorganizowane przez Fundację dr Clown.
Zapisy: dietetyk@jonscher.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 29.05.2021
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 11:00
Adres: Zgierska róg Julianowskiej, Skwer „Jagiełły”
Organizator: Fundacja Jagiełło
Opis: wycieczka rowerowa - "Satelity Lodzi” Zgierz, Aleksandrów, Konstantynów, Pabianice
Zapisy: Telefoniczne najpóźniej dzień przed wycieczką do godz. 18.00 pod tel. 790 203 046. Jest to konieczne ze względu na ubezpieczenie uczestników.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 29.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 16:00
Adres: zbiórka o godz. 16:00 pod Polskim Związkiem Niewidomych, ul. Więckowskiego 13
Organizator: Stowarzyszenie Targowa 62/ DT/ AOIA
Opis: Niebo- stan – interaktywna sytuacja społeczno - artystyczna z elementami instalacji i słuchowiska. To kruche rozważania o szczęściu, wzajemnościach i bliskości. „Żyć szczęśliwie pragniemy wszyscy, ale na czym polega życie szczęśliwe?" Błogo-stan – dobro-stan- drzewo-stan – krzewo -stan kwiato -stan – wodo-stan – żywo-stan Stań. Słuchaj. Najważniejsze może być w miejscu przecięcia. Czy nasze drogi się krzyżują? Działanie zakłada współuczestnictwo, współpracę osób niewidzących, niedowidzących oraz widzących. W słuchowisku wykorzystano fragmenty „Sztuki życia" Zygmunta Baumana oraz „O szczęściu" Władysława Tatarkiewicza. W ramach działania odbędzie się krótkie szkolenie dla osób widzących – dotyczące przemieszczania się z osobami niewidzącymi i niedowidzącymi. Działanie odbywa się w dwóch lokalizacjach:
Rozpoczęcie działania: godz. 16:00 - Polski Związek Niewidomych Odział Łódzki, ul. Więckowskiego 13.
Kontynuacja działania: godz. 19:00 - Teatr Szwalnia, ul. A. Struga 90.
Koncepcja, realizacja: Ewa Łukasiewicz, tekst słuchowiska: Katarzyna Skręt, muzyka: Piotr Matula
Wywiady, video: Łukasz z Bałut, głos: Grzegorz Mikołajczyk
Zapisy: 665 338 171 (zapisy ruszają dwa tygodnie przed wydarzeniem)
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 29.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 18:00 – 18:30
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz
Organizator: Galeria Medytacji Łódź
Opis: „Spa dla duszy: Świat myśli" – półgodzinny relaks z komentarzem przy łagodnej muzyce. Spokojny stan umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 29.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 19:00
Adres: wydarzenie online na https://www.facebook.com/Stowarzyszenie-Zagraj-109120870828428
Organizator: Stowarzyszenie ZAGRAJ/ DT/ AOIA

Opis: buciki/ premiera/ czytanie performatywne/ Dotknij Teatru 2021 - Sztuka rosyjskiej autorki Angeliki Smorodinej podejmuje temat przemocy obecnej w życiu trzech współczesnych kobiet. Jej symbolem staje się postać Matki, okrutnie potraktowanej w dzieciństwie przez własną matkę, a później przez zbudowany na przemocy ustrój. Obie jej córki stają się spadkobierczyniami tamtej przemocy. I chociaż czasy się zmieniły, obecność Matki -przemocy ciągle istnieje w ich życiu i to życie zatruwa. Samobójstwo jednego z męskich bohaterów i podłość drugiego uświadamia paradoks niemożności i nieumiejętności rozliczenia się głównych bohaterek ze swoją przeszłością. Przemoc pozostaje jedynym dobrze znanym im narzędziem, nawet jeżeli ostatecznie zostanie skierowana przeciwko sobie, a trauma niesiona przez Matkę obecna jest w życiu sióstr aż do śmierci.
Autorka tekstu i opracowania muzycznego – Lena Ledoff, reżyseria – Przemysław Dąbrowski. Występują: Monika Buchowiec, Mirosława Olbińska, Lucyna Szierok-Giel i Michał Kruk / oraz Bożena Kobierzycka, Magdalena Prochasek, Sławomir Sulej i Przemysław Dąbrowski, obraz, światło – Kamil Urbanowicz, dźwięk – Bartosz Grabowski, organizatorem DT21 jest AOIA.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 29.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 19:00
Adres: Fabryka Sztuki w Łodzi **-** scena Art_Inkubator, budynek C, ul. Tymienieckiego 3
Organizator: Teatr Chorea/ DT/ AOIA
Opis: „Powinniśmy być… impresja na kilka czasowników" to intymna opowieść – manifest obecności dwójki młodych tancerzy – zbudowana z ich mozaikowych historii, swoistych kartek z dziennika. Impresja ta jest ukazaniem procesu walki jednostki z wewnętrznym „Ja"; rozdwojeniem spowodowanym zderzeniami człowieka z siłą zbiorowości. Zbiorowości, w której trudno jest być sobą. Chcemy zareagować na otaczającą nas rzeczywistość. Scena to miejsce, w którym możemy poczuć się wolni, możemy wykrzyczeć siebie – wykrzyczeć poprzez ruch. Zbudowaliśmy emocjonalno-zmysłową impresję o nas, o tym kim chcielibyśmy być, kim jesteśmy oraz o tym, jak nas widzą (albo chcą widzieć) inni. Bierzemy pod lupę nasze marzenia, frustracje i lęki. Ta impresja, to konfrontacja, ale też spotkanie z własnym „Ja" i próba jego zrozumienia. Zadajemy sobie to nieustannie powracające pytanie: Czym jest bycie sobą i dlaczego tak trudno to osiągnąć na co dzień? – Anastazja Bakhtyukova, Michał Rudkowski. „Powinniśmy być… impresja na kilka czasowników" na podstawie monologów Anastazji Bakhtyukovej i Michała Rudkowskiego. Reżyseria i choreografia: Wiktor Moraczewski, Janusz Adam Biedrzycki, scenariusz i dramaturgia: Katarzyna Mańko, muzyka: Paweł Odorowicz, kostiumy i scenografia: Kinga Kubiak, opieka artystyczna: Katarzyna Wielechowska, reżyseria światła: Tomasz Krukowski, realizacja dźwięku: Marcin Dobijański, obsada: Anastazja Bakhtyukova, Michał Rudkowski (Młodzieżowa Grupa Teatralna Teatru CHOREA). Organizatorem DT21 jest AOIA.

Zapisy: Rezerwacja wejściówek na wydarzenie rozpoczyna się 17 maja 2021 (poniedziałek) od poniedziałku do piątku, w godzinach: 12:00-18:00, mailowo: teatrchorea@gmail.com. W mailu prosimy podać: tytuł spektaklu, datę spektaklu, imię i nazwisko, na które ma być dokonana rezerwacja oraz ilość rezerwowanych miejsc – maksymalnie 2 miejsca w jednym zgłoszeniu. System rezerwacji zamykamy po wyczerpaniu limitu miejsc lub o godz. 18:00 w sobotę 29 maja 2021. Rezerwacje wygasają 15 minut przed rozpoczęciem wydarzenia.
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 29.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 19:15
Adres: wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: „Tango Łódź" – spektakl opowiada historię Łodzi. Patrzymy jednak nie z perspektywy bogatych fabrykantów, którzy w Łodzi zbudowali wielkie fortuny. Patrzymy oczami kobiet – matek, żon, a przede wszystkich włókniarek - rewolucjonistek, które walczyły o godne życie. A czy rewolucja ma płeć? Jeśli tak, to w Łodzi rewolucja była kobietą i sprawą kobiet. „Tango Łódź" to spojrzenie na ponad 100 lat łódzkiej historii - od robotniczych strajków w 1905 roku aż po współczesność. Jaka była Łódź? Jaka jest? Czy rzeczywiście – jak mówi jeden z bohaterów spektaklu – "Bóg pokarał to miasto przemysłem"? Sztuka „Tango Łódź" została napisana specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi przez Radosława Paczochę. Prapremiera odbyła się 24 kwietnia 2016 w ramach XXII Międzynarodowego Festiwalu Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych. Autor: Radosław Paczocha, reżyseria: Adam Orzechowski, scenografia i kostiumy: Magdalena Gajewska, muzyka: Marcin Nenko, występują: Marta Jarczewska, Karolina Krawczyńska, Monika Kępka, Aleksandra Listwan, Beata Ziejka, Mirosław Henke, Piotr Lauks, Filip Jacak, Mateusz Rzeźniczak, Arkadiusz Wójcik.
Bilety do zakupienia w kasie teatru lub
online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/
Instrukcja logowania do transmisji : https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 20 groszy

WYDARZENIA CYKLICZNE

GIMNASTYKA ONLINE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
Godz.: wskazane poniżej
Adres: wydarzenie online na www.fb.com/mosirlodz
Organizator: MOSiR Łódź
Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń bez wychodzenia z domu:
Poniedziałki:
09:00 – 09:30 – „Aktywny Senior”
15:00 – 15:30 – „Spalamy obiad”
17:00 - 17.30 – „Zdrowe plecy”
18:00 - 18.30 – „Płaski brzuch”
Wtorki:
09:00 – 09:30 – „Aktywny Senior”
15:00 – 15:30 – „Spalamy obiad”
17:00 – 17:30 – „Popołudniowy wycisk”
Środy:
09:00 – 09:30 – „Aktywny Senior”
15:00 – 15:30 – „Spalamy obiad”
17:00 – 17:30 – „Zdrowe plecy”
18:00 – 18:30 – „Płaski brzuch”
Czwartki:
09:00 – 09:30 – „Aktywny Senior”
15:00 – 15:30 – „Spalamy obiad”
17:00 – 17:30 – „Popołudniowy wycisk”
Piątki:
09:00 - 09.30 – „Aktywny Senior”
15:00 - 15.30 – „Spalamy obiad”
17:00 - 17.30 – „Popołudniowy wycisk”
Zapisy: Brak
Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA W PLENERZE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
Godz.: wskazane poniżej
Adres: wskazane poniżej
Organizator: MOSiR Łódź
Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń w plenerze:
Poniedziałki:
09:00 – 10:30 – Nordic walking Stawy Jana, zbiórka przy przystani
11:00 – 11:45 – Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej
12:00 – 13:30 – Nordic walking Stawy Stefańskiego, zbiórka przy siłowni zewnętrznej
12:00 – 12:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

13:00 - 14:30 – Nordic walking Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7
14:30 – 16:00 – Nordic walking Park Poniatowskiego, na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej

Wtorki:
09:00 – 09:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku
10:00 – 11:15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7
10:00 – 10:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7
10:30 – 11:15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej
14:30 – 15:15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze

Środy:
09:00 – 09:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku
10:30 – 12:00 – Nordic walking Park Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ulicy Zgierskiej
11:00 – 11:45 – Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej
13:00 – 14:30 – Nordic walking Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7
14:30 – 16:00 – Nordic walking Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej
16:30 – 18:00 – Nordic walking Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze

Czwartki:
09:00 – 09:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku
10:00 – 10:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7
10:30 – 11:15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Szarych Szeregów, zbiórka przy basenie, ul. Głowackiego 10/12
14:00 – 14:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7
14:30 – 15:15 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku

Piątki:
09:00 – 10:30 – Nordic walking Stawy Jana, zbiórka przy przystani
11:00 – 11:45 – Ćwiczenia ogólnorozwojowe Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu róg ulic Inżynierskiej i Parkowej
12:00 – 12:45 - Ćwiczenia ogólnorozwojowe Stawy Jana, zbiórka na Orliku
12:00 – 13:30– Nordic walking Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze
13:00 - 14.30 – Nordic walking Park 3 Maja, zbiórka przy Hali, ul. Małachowskiego 5/7
14:30 – 16:00 – Nordic walking Park Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ulicy Zgierskiej

Zapisy: Brak
Koszt: Udział bezpłatny

BADANIA - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: 10:00 - 14:00
Adres: NZOZ RI-MED przy ul. Rajdowej 8 (osiedle Retkinia);
Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Wykonywanie badań pomiaru ciśnienia, poziomu cukru, poziomu natlenienia krwi. W przypadku większej ilości chętnych godziny zostaną wydłużone. Badania wykonywane bez zapisów. Wykonywane przez wykwalifikowane personel pielęgniarski.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA SPORTOWE – WTORKI, CZWARTKI, SOBOTY, NIEDZIELE
Kategoria: SPORT/ REKREACJA
Godz.: 9:00 – 10:00 (I grupa) / 10:00 – 11:00 (II grupa)
Adres: Park im. Szarych Szeregów ul. Tadeusza Boy-Żeleńskiego 1
Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Zajęcia sportowe m.in. gimnastyka, podstawy samoobrony w dwóch grupach godzinowych. W przypadku większej ilości chętnych uczestników możliwość zwiększenia ilości zajęć oraz dni. Zajęcia prowadzone przez trenerów oraz instruktorów klasy mistrzowskiej. Grupa max. do 25 osób. Wymagane wcześniejsze zapisy.
Zapisy: 518 382 599 lub biuro@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE - WTORKI
Kategoria: PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz.: 09:00 – 15:00
Adres: ul. Zbożowa 11
Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Porady świadczone przez adwokata. Wymagane wcześniejsze zapisy.
W przypadku większej ilości chętnych osób możliwość zwiększenia liczby dni udzielania porad.
Zapisy: 518-382-599, biuro@fundacjapotiswietlik.org
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 06.05.2021 – 17.06.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: wt.-pt. 11-18:00, sob.-niedz. 11-17:00
Adres: Ośrodek Propagandy Sztuki, ul. H. Sienkiewicza 44 w Łodzi
Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis: Wystawa czasowa „Obrazy cyfrowe. Krzysztof Cichosz / Barbara Konopka / Robert Mainka / Tomasz Mażewski / Wiesław Michalak / Igor Omulecki / Józef

Robakowski / Tomasz Wysocki / Witold Ziemiszewski" - w ramach Fotofestiwalu 2021. Kolekcja zebranych na wystawie obrazów cyfrowych jest podróżą poznawczą, w głąb samego terminu, od mentalnego obrazu cyfrowego, przez wieloaspektowe jego analizy, po ten generowany na żywo. Prawie wszyscy związani z łódzką Szkołą Filmową, czyli doświadczeni w pracy z obrazem rzeczywistym, teraz w różny sposób tę rzeczywistość cyfryzują lub cyfrowo tworzą jeszcze raz".
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 6 zł bilet normalny, 4 zł bilet ulgowy, w czwartki wstęp wolny

DATA: 14.05.2021 – 13.06.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: wt.-pt. 11-18:00, sob.-niedz. 11-17:00
Adres: : Galeria Willa ul. Wólczańska 31 w Łodzi
Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis: Wystawa czasowa „Artur Chrzanowski. Przypadek Łodzi" - czynna w ramach Fotofestiwalu 2021. Ekspozycja stanowi próbę podsumowania dotychczasowej drogi twórczej artysty. W zabytkowych wnętrzach secesyjnego budynku, gdzie mieści się obecnie Galeria Willa Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi, artysta pokaże większość cykli fotograficznych, jakie stworzył przez ostatnie 20 lat działalności artystycznej. Towarzyszyć im będą również filmy wideo oraz instalacje.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 6 zł bilet normalny, 4 zł bilet ulgowy, w czwartki wstęp wolny

DATA: 14.05.2021 – 04.07.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: wt.-pt. 11:00 - 18:00, sob.-niedz. 11:00 - 17:00
Adres: Galeria Re: Medium, ul. Piotrkowska 113 w Łodzi
Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis: Wystawa czasowa „Słownik kultury łódź/ludzkiej" to już trzecia próba zilustrowania w formie projektów graficznych − słów i wyrażeń funkcjonujących w mowie łódzkiej. Wystawa jest kontynuacją „Słownika dobrych łodzianizmów. Interpretują polscy ilustratorzy" – projektu, który powstał w 2019 roku oraz „Słownika współczesnych łodzianizmów" z 2020 roku, które były efektem współpracy Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi i Łódź Design Festival. Celem kontynuacji projektu jest wzbogacanie słownika złożonego z ilustracji o kolejne hasła. Wezmą w niej udział artyści: Paulina Adamowska, Edgar Bąk, Piotr Gruszczyński, Magda Danaj, Krzysztof „Kuki" Iwański, Paweł Jońca, Jakub Kamiński, Bartosz Kosowski, Paweł Mildner, Ola Niepsuj, Patrycja Podkościelny, Dawid Ryski, Jakub Stępień „Hakobo", Aleksander Walijewski i Jakub Zasada.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 1 zł, w czwartki wstęp wolny

DATA: 15.05.2021 – 29.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: do uzgodnienia przy zapisie
Adres: Piotrkowska 82
Organizator: Galeria Medytacji Łódź
Opis: Horoskop wartości życia 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. W każdej istocie ludzkiej jest ukryta ogromna, pozytywna siła wewnętrznych wartości. Cierpliwość i tolerancja są tarczą w trudnych sytuacjach... Miłość i łagodność tworzą nową postawę w związkach... Dobro i spokój w magiczny sposób łączą nas z naszym wyższym "ja"... Po zgłoszeniu telefonicznym/mailowym podamy link on-line.
Zapisy: 502 277 018, lodz@galeriamedytacji.pl
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021 – 29.05.2021
Kategoria: EDUKACJA ONLINE
Godz.: całą dobę
Adres: wydarzenie online na https://p.lodz.pl/arch/pl/wyklady-utw
Organizator: Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis: Wykład on-line w formie nagrania „Media społecznościowe. Prawda jest tylko jedna”. Wykład wygłosi Pan dr hab. inż. Grzegorz Szymański, profesor uczelni, kierownik Katedry Systemów Zarządzania i Innowacji Politechniki Łódzkiej, członek Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego, Oddział w Łodzi. Profesor Grzegorz Szymański chętnie dzieli się swoją wiedzą, pasjami oraz optymistycznym podejściem do życia i nauki.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021 – 29.05.2021
Kategoria: EDUKACJA ONLINE
Godz.: całą dobę
Adres: wydarzenie online na https://p.lodz.pl/arch/pl/wyklady-utw
Organizator: Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis: Wykład on-line w formie nagrania „200 lat Łodzi przemysłowej”.
Wykład wygłosi Pan Ryszard Bonisławski, znawca historii Łodzi i jej architektury, przewodnik turystyczny, autor i współautor kilkunastu książek oraz przewodników.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021 - 29.05.2021
Kategoria: ZDROWIE, PORADY
Godz.: z uwagi na aktualną sytuację epidemiologiczną, spotkania możliwe są wyłącznie po uprzednim kontakcie telefonicznym
Organizator: Subvenio, Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej
Adres: : Specjalistyczne Centrum Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem, Al. T. Kościuszki 106/116
Opis: Pomoc psychologiczna **- z**apraszamy do skorzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej w wymiarze do 6 spotkań po 1h każde. Działanie realizowane w ramach zadania pt. Łódzkie promuje zdrowie psychiczne i walczy z konsekwencjami pandemii SARS-CoV-2. Wsparcie i profesjonalna pomoc psychologiczna dla osób, które doświadczyły skutków pandemii, finansowanego ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego. Udział w projekcje mogą wziąć pełnoletni mieszkańcy województwa łódzkiego, którzy doświadczają trudności lub zaburzeń psychicznych w związku z trwająca pandemią SARS Cov-2, a w szczególności:
– osoby, które chorowały na COVID-19
– rodziny i bliscy osób, które chorowały na COVID-19
– osoby doświadczające skutków psychicznych izolacji społecznej
– osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji zawodowej czy ekonomicznej z powodu pandemii
– osoby, które wykonują zawody medyczne i inne kluczowe przy zwalczaniu pandemii
Zapisy: 514 025 546
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021 - -29.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: z uwagi na aktualną sytuację epidemiologiczną, spotkania możliwe są wyłącznie po uprzednim kontakcie telefonicznym
Organizator: Subvenio, Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej
Adres: Specjalistyczne Centrum Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem, al. T. Kościuszki 106/116
Opis: Pomoc prawna- zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych konsultacji z radcą prawnym.
Zapisy: 514 025 546
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 15.05.2021 - 29.05.2021
Kategoria: PORADY
Godz.: z uwagi na aktualną sytuację epidemiologiczną, spotkania możliwe są wyłącznie po uprzednim kontakcie telefonicznym
Organizator: Subvenio, Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej
Adres: : Specjalistyczne Centrum Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem, Al. T. Kościuszki 106/116

Opis: Zapraszamy do kontaktu osoby zainteresowane otrzymaniem pomocy w założeniu Profilu Zaufanego. Podczas spotkania pomożemy w założeniu wniosku oraz podpowiemy w jaki sposób korzystać z usługi (np. w celu zalogowania się na Internetowe Konto Pacjenta).
Zapisy: 514 025 546
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021 -28.05.2021
Kategoria: ZDROWIE
Godz.: do ustalenia podczas umawiania się telefonicznego
Adres: al. Piłsudskiego 157
Organizator: Miejskie Centrum Medyczne Widzew w Łodzi
Opis: Densytometria to badanie gęstości mineralnej kości. Na podstawie wyniku badania, lekarz oceni predyspozycje do choroby związanej z ubytkiem masy kostnej (m.in osteoporozy, osteopenii). Jest to badanie nieinwazyjne i bezbolesne. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę na wczesnym etapie co pozwala na szybkie wdrożenie leczenia i powstrzymanie szybkiego rozwoju choroby.
Badanie gęstości kości zalecane jest:

1. kobietom powyżej 65. roku życia (jako badanie przesiewowe),
2. osobom w wieku 60 lat, które znajdują się grupie podwyższonego ryzyka osteoporozy (patrz poniżej: Czy znajduję się w grupie ryzyka zachorowania na osteoporozę?),
3. u osób z niską masą ciała,
4. kobietom po kilku porodach w krótkich odstępach czasu,
5. osobom, u których występują schorzenia związane z niewielką masą kostną lub utratą masy kostne (np. po menopauzie, w chorobach nerek, w chorobach reumatycznych, z powodu niedoboru hormonów płciowych),
6. kobietom, u których pierwsza miesiączka późno się pojawiła,
7. osobom z małą zawartością wapnia i witaminy D w diecie,
8. osobom po złamaniach kości nadgarstka, kręgosłupa lub biodra, które nie były związane z urazem,
9. kobietom przyjmującym hormonalną terapię zastępczą lub w okresie menopauzalnym,
10. osobom uprawiającym mało aktywności fizycznej,
11. osobom palącym papierosy i nadużywającym alkohol,
12. pacjentom leczonym z powodu osteoporozy (jako monitoring skuteczności leczenia).

Podczas wykonywania badań obowiązuje limit 20 osób.
Zapisy: 534 748 636
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 17.05.2021 - 21.05.2021 oraz 24.05.2021 - 28.05.2021
Kategoria: DRZWI OTWARTE
Godz.: 8:00 - 15:00
Adres: Urząd Statystyczny w Łodzi, ul. Suwalska 29
Organizator: Urząd Statystyczny w Łodzi
Opis: Urząd Statystyczny w Łodzi zaprasza do wzięcia udziału w samospisie internetowym, który jest obowiązkową formą podczas trwającego właśnie Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021.Zapraszamy Seniorów do siedziby Urzędu, gdzie w ramach akcji drzwi otwarte dla seniorów każdy Senior zrealizuje samospis internetowy przy wsparciu pracownika Urzędu.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: Udział bezpłatny

DATA: 18.05.2021 - 21.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 9:00
Adres: wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/ony/
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: „Ony" – spektakl online dla całej rodziny. Znakomity, wielopoziomowy tekst Marty Guśniowskiej to bajka à rebours. To opowieść o współczesnym świecie, o naszych zmaganiach, lękach i drzemiących w nas potworach. Główny bohater, po stracie matki wyrusza w podróż w poszukiwaniu ojca, którego nigdy nie znał. Droga, którą przebywa w onirycznej, bajkowej scenerii staje się metaforą dojrzewania. Podczas podróży Ony spotyka korowód bajkowych postaci, zdobywa serce Księżniczki, ma niesamowite przygody, by w finale osiągnąć spokój. A może po prostu, aby dorosnąć?
Autor: Marta Guśniowska, reżyseria: Ewa Pilawska, twórca autorskich warsztatów: Andrzej Jakubas
Scenografia i kostiumy: Wojciech Stefaniak, ruch sceniczny: Jarosław Staniek, Iwona Staniek, obsada: Małgorzata Goździk, Marta Jarczewska, Karolina Krawczyńska, Sebastian Jasnoch, Filip Jacak, Kamil Suszczyk, Michał Lacheta, Arkadiusz Wójcik. Spektakl zrealizowany w ramach autorskiego projektu Ewy Pilawskiej „Dziecko w sytuacji".
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 20 groszy. Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/ony/
Instrukcja logowania do transmisji : https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/

DATA: 22.05.2021 - 23.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 19:15
Adres: : wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/ony/
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: „Ony" – spektakl online dla całej rodziny. Znakomity, wielopoziomowy tekst Marty Guśniowskiej to bajka à rebours. To opowieść o współczesnym świecie, o naszych zmaganiach, lękach i drzemiących w nas potworach. Główny bohater, po stracie matki wyrusza w podróż w poszukiwaniu ojca, którego nigdy nie znał. Droga, którą przebywa w onirycznej, bajkowej scenerii staje się metaforą dojrzewania. Podczas podróży Ony spotyka korowód bajkowych postaci, zdobywa serce Księżniczki, ma niesamowite przygody, by w finale osiągnąć spokój. A może po prostu, aby dorosnąć?
Autor: Marta Guśniowska, reżyseria: Ewa Pilawska, twórca autorskich warsztatów: Andrzej Jakubas, scenografia i kostiumy: Wojciech Stefaniak, ruch sceniczny: Jarosław Staniek, Iwona Staniek
Obsada: Małgorzata Goździk, Marta Jarczewska, Karolina Krawczyńska, Sebastian Jasnoch, Filip Jacak, Kamil Suszczyk, Michał Lacheta, Arkadiusz Wójcik
Spektakl zrealizowany w ramach autorskiego projektu Ewy Pilawskiej „Dziecko w sytuacji".
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 20 groszy, Bilety do zakupienia w kasie teatru lub
online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/ony/
Instrukcja logowania do transmisji : https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/

DATA: 25.05.2021 - 28.05.2021
Kategoria: KULTURA
Godz.: 9:00
Adres: wydarzenie online na https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/impreza/
Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi
Opis: „Impreza" – spektakl online. Brytyjski dramatopisarz i reżyser John Retallack znany jest przede wszystkim z podejmowania tematów, które często uchodzą za tabu lub takich, które teatr adresowany do młodych ludzi woli przemilczeć. Jest autorem kilkunastu utworów dramaturgicznych dla młodzieży oraz adaptacji uznanej literatury młodzieżowej. Jego inscenizacja głośnej powieści Melvina Burgessa "Ćpun" zdobyła prestiżową brytyjską nagrodę teatralną TMA Awards dla najlepszego spektaklu dla młodzieży.Retallack porusza w swoich sztukach tematy ważne dla młodych ludzi. Otwiera dyskusję o problemach, o których nie zawsze potrafią oni rozmawiać lub czerpią odpowiedzi na swoje pytania i wątpliwości z niepewnych źródeł. W "Imprezie" Retallack porusza temat seksu. Czy to rzeczywiście temat tabu? Czy możliwe jest rozmawianie o nim bez skrępowania, by nie popaść w wulgarność lub hipokryzję? Czy dziś łatwiej nam o tym rozmawiać niż pokoleniu naszych dziadków lub pradziadków? I wreszcie: czy rzeczywiście dzisiejsza młodzież podchodzi do seksu bardziej otwarcie i beztrosko, traktując go jedynie w kategoriach zabawy?

Retallack nie stawia się w pozycji pedagoga, mówiąc o seksie, towarzyszących mu doznaniach i zagrożeniach, o tym jak ważny jest w życiu każdego człowieka. Nie stara się pouczać. Pyta o to, jak zrozumieć swoją seksua lność i doświadczać jej, mieszkając pod jednym dachem z rodzicami, ale również jak nie utracić bliskości w natłoku codziennej rutyny. To opowieść o rodzinie, która zagubiła się i utraciła zdolność rozmawiania ze sobą.
Autor: John Retallack, przekład: Elżbieta Woźniak, reżyseria: Ewa Pilawska, twórca autorskich warsztatów: Andrzej Jakubas, scenografia: Wojciech Stefaniak, choreografia: Jarosław Staniek, opracowanie muzyczne: Bartosz Adamiak, obsada: Karolina Krawczyńska, Marta Jarczewska/Małgorzata Goździk, Michał Lacheta, Arkadiusz Wójcik ze specjalnym udziałem Małgorzaty Goździk, Filipa Jacaka, Moniki Kępki, Diany Krupy. Spektakl zrealizowany w ramach autorskiego projektu Ewy Pilawskiej „Dziecko w sytuacji”.
Zapisy: Nie są wymagane
Koszt: 20 groszy. Bilety do zakupienia w kasie teatru lub
online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/impreza/
Instrukcja logowania do transmisji: https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/

ORGANIZATORZY

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

Libelta Szpitalna Rzgowska

Fumed

PATRONAT MEDIALNY

Gazeta Senior

TOYA TV

WIĘCEJ INFORMACJI:
ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ UMŁ
TEL. 42 638 47 30

VII ŁÓDZKIE SENIORALIA

OFICJALNE ZAKOŃCZENIE

KONCERT ONLINE NA ŻYWO

CHÓRU UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W ŁODZI

TRANSMISJA

29 MAJA 2021, GODZ. 18:00

NA WWW.FACEBOOK.COM/SENIORZYWLODZI

UML.LODZ.PL/SENIORZY **FACEBOOK.COM/SENIORZYwLODZI**