HARMONOGRAM
V Łódzkich Senioraliów
14–25 MAJA 2018 r.

14 maja (poniedziałek)

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator **Stacja Nowa Gdynia**
Opis Zdrowy kręgosłup. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy. Zajęcia łączą klasyczne ćwiczenia fitness, elementy pilates, rehabilitacji oraz stretchingu, prowadzone w obuwiu lub boso. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. **8:00-17:00**
Adres ul. Zamenhofa 2 Łódź / ul. Lipiec Reymontowskich 11 Łódź
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS – zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. **9:00-11:00**
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje fizjoterapeutyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan mgr Dariusz Nowak - Fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 274

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Kamińskiego 11 / ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Bezpłatne badania: słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarka aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgraniczna.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 9:00-13:00
Adres ul. Piotrkowska 23/205, sala nr 9
Organizator Łódzki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża.
Opis Kursy z pierwszej pomocy, w trakcie których uczestnicy zapoznają się z podstawami udzielania pierwszej pomocy, nauczą się jak postępować z poszkodowanym nieprzytomnym oraz nieprzytomnym nieoddychającym, również przy użyciu AED. Po zakończeniu kursu uczestnicy otrzymają miniapteczki do udzielania pierwszej pomocy, które będą mogli mieć zawsze przy sobie.
Zapisy 42 636 12 84 / e-mail: lodz.programowy@pck.org.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Krzemieniecka 36/38
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis Wycieczka z przewodnikiem po najciekawszych zakątkach Ogrodu Botanicznego. Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznają historię Ogrodu oraz zobaczą najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzą Skansen Roślinny oraz zapoznają się ze ścieżką dydaktyczną „Czasoprzestrzeń przyrodnicza". Bilety wstępu w cenie biletu ulgowego 4 zł.
Zapisy 42 688 44 20

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 21
Opis Internet bliżej Seniora - kurs komputerowy. Podczas cyklu spotkań uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera w podstawowym zakresie umożliwiającym poruszanie się w Internecie. Uczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94 / e-mail: filia_21@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurą dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / biostudioagnes@gmail

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis „Seniorze, poznaj swojego dzielnicowego". Komenda Miejska Policji w Łodzi zaprasza do punktów konsultacyjnych prowadzonych przez terenowych dzielnicowych usytuowanych w poszczególnych dzielnicach miasta, w każdym Komisariacie Policji na terenie Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 10:00-18:00
Adres Kamińskiego 11 / ul. Gdańska 90/ ul. Zaolziańska 49
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Bezpłatne badania: słuchu, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 10:30
Adres ul. Strzelców Kaniowskich 9
Organizator Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata"
Opis „Śmiech na zdrowie". Zapraszamy na warsztaty z jogi śmiechu - unikalnej metody gimnastycznej, która, mimo lekkiej formuły, przynosi nieocenione korzyści dla zdrowia. Redukuje stres tak fizyczny, jak i emocjonalny, rozluźnia napięcia w ciele, dotlenia i doenergetyzowuje, wzmacnia system immunologiczny. To poza wszystkim beztroska zabawa oraz sposób na poprawę nastroju. Drodzy Seniorzy, pamiętajcie o wygodnym stroju. Ważne: Odradza się uczestniczenie w zajęciach osobom, które mają skłonność do padaczki, cierpią na choroby serca, przepuklinę, choroby psychiczne.
Zapisy 669 322 406

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona i Ich Rodzin „Słonik"
Opis Spotkanie Osób z Chorobą Parkinsona. Organizatorzy pragną, aby chorzy z chorobą Parkinsona czynnie uczestniczyli w życiu, by mieli możliwość spotkania z przyjaciółmi i pomimo choroby byli aktywni i samodzielni. Spotkania nie tylko wspierają samych chorych, ale również i ich rodziny. Stowarzyszenie prowadzi działalność wspierającą: działalność charytatywną, pomoc społeczną, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie ich szans, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, ochronę i promocję zdrowia.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11.00
Adres ul. Tymienieckiego 3
Organizator Fabryka Sztuki w Łodzi
Opis Zajęcia będą oparte głównie na improwizacji ruchowej; dążeniu do swobodnego, niczym nieskrępowanego ruchu i możliwości indywidualnego wyrażenia siebie. Bez presji, oceniania i rywalizacji. Indywidualnie, w parach, w grupie - poprzez szereg ćwiczeń i propozycji ruchowych uczestnicy warsztatów będą mogli zadbać zarówno o swoją sprawność fizyczną, jak i zrelaksować się i poczuć przyjemność płynącą z ruchu i kontaktu z drugim człowiekiem. Koszt: 10 zł
Zapisy 42 646 88 65 wew. 30 w godz. 11:00-18:00 / e-mail: warsztaty@fabrykasztuki.org

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 11:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej
Opis Spektakl teatralny w wykonaniu Teatru „Podtekst" im. H.R. Żuchowskiego pt.: „Świeczka zgasła". Jednoaktówka Aleksandra Fredry „Świeczka zgasła". Duodram o parze nieznajomych, których wypadek dyliżansu zmusza do nawiązania bliższej znajomości w oczekiwaniu na ratunek. Reżyseria - Ryszard Zarewicz. Wykonawcy: Teresa Stefańska, Jacek Kusto.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:00-12:30
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Opis Wykład otwarty pn. „Styl życia a funkcjonowanie poznawcze osób starszych". Wykład wygłosi Pani Aleksandra Hapcar - psychoterapeuta, specjalista psychologii klinicznej. Starzenie się społeczeństw to wieloaspektowy problem wielu krajów Europy. Właściwy styl życia oraz leczenie chorób somatycznych może zmniejszyć ich destrukcyjny wpływ na funkcje poznawcze oraz przyczynić się do poprawy funkcjonowania osób starszych.
Zapisy 730 645 699

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródliska przy Altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis Ćwiczenie 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 Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka 60+ - zajęcia o łagodnym charakterze, o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika. Składają się na nie ćwiczenia poprawiające kondycję i samopoczucie oraz prozdrowotne kombinacje ćwiczeń usprawniające cały aparat ruchu.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00-12:30
Adres plac Wolności 2
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Kanału „Dętka". Koszt: 3 zł - bilet normalny, 1 zł - bilet ulgowy
Zapisy 42 254 90 11 / e-mail: edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 12:00-13:30
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 2
Opis Tygodniowy kurs komputerowy dla początkujących. W programie m.in.: wprowadzenie do programu Word, korzystanie z Internetu, zakładanie poczty e-mail.
Zapisy 42 255 27 57

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72 wew. 774

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00-16:00
Adres ul. Jana Pawła II 30
Organizator Salon Optyczny Doktor Marchewka
Opis Bezpłatne badania wzroku. Każdy uczestnik otrzyma wydruk z wstępnego komputerowego badania wzorku, który następnie zostanie omówiony przez optometrystę. Osoby biorące udział w akcji mogą liczyć na różne gadżety, poradę od specjalisty oraz zaproszenie na bezpłatne gabinetowe badanie wzroku.
Zapisy Brak

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 12:30
Adres ul. Wojska Polskiego 83, Park Ocalałych
Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Opis Spacer po Parku Ocalałych, opowieść o łódzkim getcie. Prowadzenie: Justyna Tomaszewska.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:30
Adres ul. Strzelców Kaniowskich 9
Organizator Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata"
Opis „Śmiech na zdrowie". Warsztaty z jogi śmiechu - unikalnej metody gimnastycznej, która, mimo lekkiej formuły, przynosi nieocenione korzyści dla zdrowia. Redukuje stres tak fizyczny, jak i emocjonalny, rozluźnia napięcia w ciele, dotlenia i doenergetyzowuje, wzmacnia system immunologiczny. To poza wszystkim beztroska zabawa oraz sposób na poprawę nastroju. Drodzy Seniorzy, pamiętajcie o wygodnym stroju. Ważne: Odradza się uczestniczenie w zajęciach osobom, które mają skłonność do padaczki, cierpią na choroby serca, przepuklinę, choroby psychiczne.
Zapisy 669 322 406

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5; aula im. Prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz
Opis Wykład dr. Tomasza Jasińskiego pt. „Ptaki regionu łódzkiego".
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 13:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty „Igłą I Nicią". Do udziału w warsztatach zapraszamy miłośników kroju, szycia i zabawy modą. Zajęcia dla osób kreatywnych, które wciąż przerabiają swoją garderobę i szukają inspiracji, jak ciekawie wykorzystać swój talent krawiecki.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 13:00-18:00
Adres ul. Maratońska 71, Centrum Edukacji Zdrowotnej przy Poradni Maratońska
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie" w Łodzi
Opis Dzień bezpłatnych pomiarów masy ciała, tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i BMI z wykorzystaniem analizatora masy ciała wraz z konsultacją w ramach profilaktyki zdrowotnej.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 13:15-14:15
Adres ul. Wólczańska 202, pok. 28
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis Filmoterapia - czyli filmy na receptę. Zapraszamy miłośników kina na prezentację przykładów terapeutycznych filmów fabularnych oraz sposobów ich wykorzystania w praktyce. Spotkanie poprowadzi Paweł Kowalczyk.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria **KULTURA**
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Tańce Wielu Kultur. Warsztaty Tańców z różnych stron świata.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Pomorska 4, lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Rytuały Tybetańskie - Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń, których wykonanie zajmuje około 20 minut, powoduje odczuwalny wzrost energii, witalności i poczucia radości. Prowadzący Zbigniew Paliwoda.
Zapisy 697 187 888

Kategoria **KULTURA**
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 52
Opis Warsztaty plastyczne „Prasowanie świec". Warsztaty polegające na samodzielnym dekorowaniu świec metodą serwetkową.
Zapisy 42 670 15 27 / e-mail: filia_52@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur psychologa w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia wzmacniające na siłowni.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 14:30-16:00
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 15:00
Adres ul. Chryzantem 2
Organizator Międzypokoleniowe Koło Pisarzy i Poetów KAMENA, Biblioteka Miejska nr 9
Opis Spotkanie artystyczne twórców Międzypokoleniowego Koła Pisarzy i Poetów KAMENA.
Prezentacja twórczości członków Koła;
warsztaty dla zainteresowanych wstąpieniem do Koła,
wystawa wydawnictw KAMENY.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT I REKREACJA**
Godz. 15:00
Adres ul. Wojska Polskiego 84, Kuźnia Romów
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Wycieczka z przewodnikiem do Kuźni Romów połączona ze spacerem na Stację Radegast.
Fundacja ubezpieczy uczestników.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką).

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 15:00-17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 15:30
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Centrum Kultury Młodych Filia Klub Dąbrowa
Opis Otwarte warsztaty gimnastyki zdrowotnej dla seniorów.
W trakcie warsztatów odbędą się ćwiczenia rozciągające i wzmacniające wszystkie mięśnie, wiązadła i stawy przynależne kręgosłupowi, korygujące wady postawy, poprawiające sylwetkę oraz usprawniające całe ciało, zwiększające ruchomość kręgosłupa i klatki piersiowej.
Do ćwiczeń wykorzystana zostanie cała gama przyrządów gimnastycznych, co sprawia, że trening będzie interesujący i efektywny.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 15:30
Adres ul. Rudzka 7
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 79
Opis Warsztaty rękodzielnicze, podczas których uczestnicy mogą nauczyć się tworzenia niepowtarzalnych ozdób i zdobień.
Prezentowane metody: frywolitka, szydełkowanie, wycinanka.
Prowadzenie warsztatów: Klub Koronki i Haftu ARTE
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 16:00
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO
Opis Warsztaty tańca. Taniec jest jednym z najpiękniejszych sportów, a sport to zdrowie. Za pomocą tańca możemy podróżować po kulturze całego świata i wszystkich epok w historii. Podczas warsztatów poznać będzie można podstawowe kroki poszczególnych stylów tańca, w przyjemnej atmosferze.
Zapisy 42 653 36 45

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej
Opis Warsztaty z języka angielskiego Five o`clock – British Culture. Istotą zajęć jest praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury (m.in. zwyczajów, zabytków, architektury, twórców), geografii, historii, a także kuchni brytyjskiej.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 16:00-22:30
Adres al. Politechniki 1, C-H Sukcesja, IV piętro
Organizator Kręgielnia „Król Kul"
Opis „Prywatka u Króla" - gra w kręgle oraz potańcówka na Sali balowej! Kręgle to: rozrywka dla każdego, towarzyskie spotkanie, sportowa rywalizacja. Podczas wspólnego grania w kręgle każdy zawodnik będzie mógł skorzystać z czasu na rozgrzewkę, wsparcia instruktora, pomocy obsługi. Dla najlepszych zawodników przewidzieliśmy drobne upominki. Po zakończonej grze zaprosimy wszystkich uczestników do wspólnej potańcówki na sali balowej. Harmonogram:
- 17:00-19:00 bezpłatne wejście na kręgle po uprzedniej rezerwacji toru,
- 19:00-22:30 bezpłatna szalona prywatka: DJ, klimatyczne światła i muzyka lat 70., 80. i 90.
Zapisy 600 690 730 / e-mail: kontakt@krolkul.pl

Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:30
Adres ul. Paderewskiego 11a
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 64
Opis Koncert: „Życie piosenką pisane" piosenki z własnym tekstem i muzyką wykona z akompaniamentem gitary amator muzyki i śpiewu Pan Bogdan Grzędowski, czyli „ Pan Bogdan - szalony emeryt".
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 16:30-18:30
Adres ul. Kmicica 10, blok 27
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy"
Opis Wstęp do siłownia dla osób 60+.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul. Rudzka 7
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 79
Opis Koncert Zespołu Wokalnego Melodia. Podczas koncertu zespół zaprezentuje znane i lubiane utwory z gatunku muzyka lekka, łatwa i przyjemna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 17:00
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Centrum Kultury Młodych Filia Klub Dąbrowa
Opis Elementy jogi - otwarte warsztaty dla seniorów. W trakcie warsztatów zostaną zaprezentowane różnorodne pozycje ciała działające terapeutycznie na cały organizm, techniki oddechu przywracające siły witalne, ćwiczenia rozwijające umiejętność całkowitego rozluźnienia ciała i odprężenia umysłu. Warsztaty poprowadzi dyplomowany instruktor.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Panowie Śpiewają Solo" - unikalne fragmenty koncertów, programów rozrywkowych i filmów muzycznych z udziałem najsłynniejszych śpiewaków operowych i piosenkarzy estradowych ostatnich 70 lat (m.in. Frank Sinatra, Charles Aznavour, Tom Jones, Julio Iglesias, Jose Carreras, Joe Dassin, Michael Buble, Garou, Andrea Bocelli). Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 17:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Pilates. Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 17:00-18:00
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia wzmacniające na siłowni.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 17:00-18:30
Adres CH-R Sukcesja al. Politechniki 1, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Czas na aktywność, przygody z wolontariatem, czekamy na Ciebie. Spotkanie otwarte dla osób zainteresowanych wolontariatem. Dowiedz się, jak rozpocząć przygodę z wolontariatem. Wolontariat daje satysfakcję, umożliwia poznanie nowych, interesujących osób, ciekawe wyjazdy, zabawę i ciężką pracę. Daje satysfakcję, zdecyduj czy chcesz poznać zasady, oraz osoby, które w różnych etapach życia zaangażowały się w wolontariat.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 17:30-19:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Rozwój osobisty - „Jak zadbać o siebie". Zapraszamy na spotkanie, na którym będziemy przyglądać się, czego sami potrzebujemy, jak się czujemy, jak chcemy żyć, choć czasem inni mogą chcieć czegoś innego. Jak nie zapominać o sobie, swoich marzeniach, a jednocześnie brać pod uwagę innych? Czy to możliwe? Celem warsztatów jest zaprezentowanie i ćwiczenie postawy empatycznej wobec siebie i innych. Spotkanie poprowadzi Jolanta Marchlewska - psycholog, propagatorka komunikacji empatycznej i edukacji emocjonalnej.
Zapisy 42 684 24 02

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 18:30
Adres ul. Czernika 1/3; Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8
Organizator Taniec w Kręgu Horyzont Szkoła Tańca Danuta i Panagiotis Stogidis
Opis Warsztaty taneczne. Tańce, do których nie potrzebujemy partnera. Tańce te usprawniają ciało i umysł, niwelują napięcie i stres, poprawiają kondycję ruchową oraz pamięć. Spowalniają proces starzenia. Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną.
Zapisy 694 572 629

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 18:30-19:50
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Samoobrona dla kobiet.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 19:00-20:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej
Opis W rytmie tanga - otwarta lekcja tanga. Celem spotkania jest zachęcanie uczestników do podejmowania aktywności w zakresie tańca towarzyskiego. Zapoznanie z technikami tanecznymi, poprawa koordynacji ruchowej i kondycji fizycznej uczestników. Uczestników prosimy o zabranie obuwia na zmianę - buty na obcasie.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny)
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" Łódź
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 w pon., wt., czw., pt.

15 maja (wtorek)

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Bezpłatny trening obwodowy**. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 Łódź / ul. Lipiec Reymontowskich 11 Łódź
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 8:45
Adres ul. Kilińskiego 56
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 72
Opis Sobór św. Aleksandra Newskiego - wycieczka. Uczestnicy wycieczki zwiedzają Sobór, zapoznają się z historią i architekturą. Koszt: 2 zł.
Zapisy 42 649 06 19 w godz. 11:00-16:00

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-10:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Rytuały Tybetańskie – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń, których wykonanie zajmuje około 20 minut, powoduje odczuwalny wzrost energii, witalności i poczucia radości. Prowadzący Zbigniew Paliwoda.
Zapisy 697 187 888

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-11:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje fizjoterapeutyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan mgr Dariusz Nowak - Fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 274

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgranicza.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-15:00
Adres ul. Maratońska 71, Centrum Edukacji Zdrowotnej przy Poradni Maratońska
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie" w Łodzi
Opis Dzień bezpłatnych pomiarów masy ciała, tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i BMI z wykorzystaniem analizatora masy ciała wraz z konsultacją w ramach profilaktyki zdrowotnej. O godz. 12.00 - Pogadanka pod hasłem: „Senior na zakupach, czyli zdrowie od kuchni": jakie wybierać produkty z półek sklepowych; czym się kierować przy wyborze produktów spożywczych; jak wykorzystać zdrowe produkty w codziennej diecie.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Kamińskiego 11 / ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarka aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:15
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty tańca towarzyskiego. Zajęcia ruchowo-taneczne z elementami techniki tanecznej dla Seniorów. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cza-cza, walc, rumba, tango, disco, rock&roll. Uczestników prosimy o obuwie zmienne.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria KULTURA
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:30-11:00
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka przy ul. Biegańskiego.
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Sanitariuszek 70/72
Organizator Zarząd Gospodarowania Odpadami
Opis Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej przyjmującej odpady zielone od mieszkańców Miasta oraz podmiotów gospodarczych, zapoznanie się z procesem produkcji nawozu organicznego „Próchniaczek", zastosowaniem nawozu przy uprawie roślin w ogródkach przydomowych oraz działkach.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres Zamenhofa 2, pok. 618
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis Wykład ekspertów pt. - „Jak podwyższyć swoją emeryturę" - na którym dowiedzą się Państwo, kto i kiedy może wystąpić o ponowne przeliczenie wysokości emerytury oraz co zrobić, aby emerytura była wyższa.
Zapisy 42 638 23 08 / e-mail: szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00-11:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis Pełna wdzięku - zajęcia taneczne dla Seniorek. Zajęcia prowadzone przez Agnieszkę Cygan, choreograf i tancerkę związaną od wielu lat z AOIA. Dzięki zajęciom uczestniczki będą miały szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez ruch i taniec.
Zapisy 42 633 26 41 w godzinach 8:00-16:00 / osobiście w sekretariacie AOIA od 7 maja od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16.

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis „Seniorze, poznaj swojego dzielnicowego". Komenda Miejska Policji w Łodzi zaprasza do punktów konsultacyjnych prowadzonych przez terenowych dzielnicowych usytuowanych w poszczególnych dzielnicach miasta, w każdym Komisariacie Policji na terenie Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych.
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres CH-R Sukcesja al. Politechniki 1, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty - „Zadłużenie - abc pomocy prawnej". Nasz prawnik Ci doradzi - Elżbieta Dynel, Radca Prawny z ogromnym doświadczeniem zawodowym. Dowiesz się, kiedy twe długi ulegną przedawnieniu, co robić, gdy dostajesz nakaz zapłaty, dlaczego warto odbierać awizo? Co może komornik - jak się bronić przed egzekucją - poznaj swe prawa.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurą dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i Konsultacje dietetyczne. Porad i konsultacji udziela: mgr Jolanta Krzyżanowska - Dietetyk.
Zapisy 502 200 276

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 21
Opis Internet bliżej Seniora - kurs komputerowy. Podczas cyklu spotkań uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera w podstawowym zakresie umożliwiającym poruszanie się w Internecie. Uczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94 / e-mail: filia_21@biblioteka.lodz.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis Bezpłatne udzielanie porad w sprawach dotyczących usług telekomunikacyjnych i pocztowych. Informacja o postępowaniach pozasądowych w sporach między konsumentami a dostawcami usług telekomunikacyjnych oraz w sporach miedzy adresatami/nadawcami a operatorami pocztowymi.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:30-11:30
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo
Opis Zdrowy Kręgosłup. Ćwiczenia są świetną profilaktyką bólu i dysfunkcji kręgosłupa. Profilaktyczne, bezpieczne i skuteczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe. Efektem zajęć jest prawidłowa postawa i wyprostowana sylwetka.
Zapisy 42 653 36 45 / e-mail: rondo@bok.lodz.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 11:00
Adres ul. Natalii 4 blok. 308
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 66
Opis Spotkanie z psychologiem. Możliwości i zagrożenia w okresie późnej dorosłości i starości. Czujesz, że masz problem, z którym od dłuższego czasu nie możesz sobie poradzić? Czujesz się przygnębiony? Daj sobie szansę i spotkaj się z osobą przygotowaną do pomocy psychologicznej. Psycholog ze specjalizacją pomoc psychologiczna oraz psychoonkologia - Sylwia Ziegler-Śladowska.
Zapisy 42 645 88 64

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Las Okręglik, zbiórka: przystanek kolejowy ŁKR Radogoszcz Zachód
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty" w Łodzi
Opis Spacer nad Wrzącą . Warsztaty Nordic Walking (obejmujące instruktaż wstępny w zakresie prawidłowej techniki marszu z kijkami oraz spacer w jednym z najładniejszych, zielonych zakątków Bałut). Zalecany strój sportowy. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 11:00
Adres Skwer im. Świętego Maksymiliana Marii Kolbego (przy ul. Tatrzańskiej)
Organizator Centrum Kultury Młodych Filia Klub Dąbrowa
Opis II Śniadanie Seniora - „Parkowanie na polanie". Piknikowe spotkanie w plenerze mające na celu zacieśnienie i wzmocnienie więzi koleżeńskich i sąsiedzkich wśród seniorów, w trakcie którego odbędą się ciekawe rozmowy, wspólny śpiew, ćwiczenia ruchowo-taneczne i cykliczna gra BINGO.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Park na Zdrowiu
Organizator Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA
Opis Zajęcia ruchowo-relaksacyjne z elementami żonglowania.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Franciszkańska 1/3, Pałac Biedermanna
Organizator Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Opis Spotkanie autorskie. O naszym szczęściu, niezależnie od metryki, przede wszystkim decydują relacje z innymi, także te o charakterze intymnym. Jakość tych relacji jest bardzo ważna i bezpośrednio wpływa na to, jak żyjemy, czy jesteśmy zdrowi i szczęśliwi. Osoby starsze często doświadczają utraty bliskich i nie potrafią sobie wyobrazić, że w przyszłości będą w stanie zdobyć nowych przyjaciół, a być może i partnerów życiowych. Monika Mularska i Monika Kamieńska, autorki książki Srebrne tabu, opowiedzą o tym, że są to bariery, które można i należy pokonać, a także wskażą strategie, jakie mogą nam pomóc w osiągnięciu tego stanu. Autorki Srebrnego tabu opowiedzą też o wywiadach, których do książki udzieliły im znane osobowości telewizyjne, m.in. Krystyna Mazurówna, Marta Lipińska, Andrzej Precigs, Ryszard Rembiszewski, Krystyna Sienkiewicz (był to ostatni wywiad udzielony przez aktorkę), a także inni, nieudzielający się publicznie, seniorzy. Po spotkaniu przewidziana jest wycieczka po pałacu Biedermanna.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 11:00-12:00
Adres ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 37
Opis Koncert muzyki rozrywkowej. Od Sinatry do Claptona. Największe przeboje muzyki polskiej i amerykańskiej zaśpiewa duet w składzie: Jan Gwiździński i Mirosław Wójcik. Koncert poprowadzi Jolanta Miernik-Szostak z Agencji Artystycznej Concertino.
Zapisy 42 684 93 91 / e-mail: filia_37@biblioteka.lodz.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00-12:30
Adres Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej, Łódź, ul. Wólczańska 202.
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis W dawnej szkole - to lekcja połączona ze zwiedzaniem Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej. Zapraszamy wszystkich chętnych do sentymentalnej podróży w przeszłość, by wspólnie zasiąść w zabytkowej klasie. Oprócz prezentacji szkolnych kar, elementarzy, podręczników, jak również wyposażenia uczniowskiego tornistra, będzie można samodzielnie poćwiczyć sztukę kaligrafii przy pomocy gęsiego pióra oraz pióra ze stalówką. Spotkanie poprowadzi Monika Wachowicz.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 11:00-13:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis Wykład dietetyka - „Zdrowa dieta dla seniora".
Zapisy 600 030 310, 42 256 87 87

Kategoria KULTURA
Godz. wt.-pt. 11.00 - 18.00; sb.-nd. 11.00 – 17.00
Adres ul. Sienkiewicza 44, Ośrodek Propagandy Sztuki
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa indywidualna prezentująca twórczość malarską, video oraz literacką jednego z najciekawszych łódzkich artystów średniego pokolenia, Zbigniewa Nowickiego: malarza, rysownika, muzyka (zespół autorski GOD ANIMALS, w którym Nowicki jest autorem tekstów, muzyki, wokalistą oraz basistą), pisarza, fotografa, autora filmów video.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. pon.-pt. 11.00 - 18.00; sb. 11.00 – 17.00
Adres ul. Piotrkowska 113, Galeria Re:Medium
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa prezentująca twórczość Katarzyny Boguckiej - ilustratorki, autorki książek, designerki tworzącej dla dzieci. Ilustruje książki dla dzieci i rodziców. Zajmuje się także ilustracją

prasową i reklamową (m.in. współpracuje z miesięcznikiem „Twój Styl"). Projektuje wzory wykorzystywane w designie użytkowym: odzież, tapety, wystrój wnętrz. Jej prace są niezwykle charakterystyczne, nawiązują do konwencji retro, sztuki naiwnej i komiksu.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatne zajęcia gimnastyczne - zdrowy kręgosłup 60+. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 51

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 13:30-14:30
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa, obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00-16:00
Adres ul. Jana Pawła II 30
Organizator Salon Optyczny Doktor Marchewka
Opis Bezpłatne badania wzroku. Każdy uczestnik otrzyma wydruk z wstępnego komputerowego badania wzorku, który następnie zostanie omówiony przez optometrystę. Osoby biorące udział w akcji mogą liczyć na różne gadżety, poradę od specjalisty oraz zaproszenie na bezpłatne gabinetowe badanie wzroku.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00-17:00
Adres Stary Rynek 2, Galeria Bałucka
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa „Homo Absurdus" prezentująca twórczość Agaty Wieczorek - urodzonej w 1992 roku w Łodzi. W 2016 roku uzyskała dyplom z wyróżnieniem z Fotografii na Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi. Od 2017 roku studiuje w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera na wydziale realizacja obrazu filmowego, telewizyjnego i fotografia. Artystka aktywnie działa w obrębie fotografii, instalacji multimedialnej i video.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:30-14:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Innowacyjne metody leczenia kręgosłupa. Spotkanie z dr. Witoldem Gozdalskim - lekarz chiropractor z USA. Specjalista w diagnozowaniu i leczeniu bóli pleców, rwy kulszowej i barkowej. Na spotkaniu będzie można dowiedzieć się o metodach klinicznych i domowych leczenia tych problemów.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 13:00-14.00
Adres ul. Wólczańska 202 (Czytelnia pok. 28)
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis Kuchnia wg 5 przemian sposobem na zdrowie - spotkanie poprowadzi Marzena Andrzejewska, pasjonatka tematyki związanej z kuchnią wg 5 przemian oraz jej wpływu na zdrowie, od lat na co dzień przygotowująca potrawy i napoje, zgodnie z zasadami tej koncepcji.
Zapisy 42 636 83 26 / e-mail:czytelnia@pbw.lodz.pl

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00-16:00
Adres al. 1 Maja 2
Organizator Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi
Opis Warsztat teatralny - „Teatr-Temperament-Taniec", przybliżający tajniki teatru. Prowadząca: Monika Tomczyk.
Zapisy 42 633 08 94

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis Pocztówki Herberta" - warsztaty twórcze dla Seniorów, prowadzenie: Katarzyna Kuropatwa-Pik - absolwentka kulturoznawstwa, specjalność: teatrologia na UŁ, instruktorka teatralna i animatorka działań dla Seniorów z wieloletnią praktyką, Sylwia Kocznur - edukatorka i animatorka, pracownica Działu Upowszechniania i Edukacji Muzeum Miasta Łodzi. Organizator zapewnia wszelkie niezbędne materiały. Koszt: 5 zł.
Zapisy 42 254 90 11 / e-mail: edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur psychologa w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:30-16:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa jest opowieścią o losach rodziny Herbstów, znaczących łódzkich przemysłowców. Prezentowana w pałacowych wnętrzach wystawa Dom ze snów przybliży lata 20. XX wieku. Ponadto towarzyszące wystawie słuchowisko pozwoli „podsłuchać" nie tylko służbę, ale także lepiej poznać gospodarzy pałacu, Aleksandrę i Leona Herbstów. Prowadzenie: Katarzyna Kończal, Tatiana Szymańska. Koszt: 2 zł
Zapisy 42 674 96 98 wew. 35 / e-mail: edu.herst@msl.org.pl

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 15:00
Adres ul. Sienkiewicza 44, Ośrodek Propagandy Sztuki
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Oprowadzanie po wystawie malarstwa Zbigniewa Nowickiego „Łowca snów". Prowadzenie: Małgorzata Dzięgielewska.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 15:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury
Opis Senior w podróży - obrazki z Litwy - Kowno - Wilno - Troki. Prelekcja podróżnicza dla seniorów. Prowadzenie Marek Jabłoński.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Muzykoterapia aktywna. Wspólne muzykowanie, gra na prostych instrumentach, rytmikoterapia, spontaniczna improwizacja, portret muzyczny oraz gry dźwiękowe. Przyjdź, poczuj siłę i radość z muzyki. Zajęcia prowadzi Suavas Lewy - kompozytor, muzyk, student Akademii Muzycznej na kierunku Muzykoterapia. Koszt: 5 zł.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 15:15-16:45
Adres ul. Szpitalna 6, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Organizator Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Opis Edukacja i terapia ruchowa - Ćwiczenia z piłką, przy drabinkach, na matach. Wszystko pod okiem specjalisty - rehabilitanta. Jeśli nie masz przeciwwskazań do uprawiania sportu, a masz strój i buty na zmianę, zapraszamy! W zdrowym ciele, zdrowy duch!
Zapisy 42 638 50 32

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 15:45
Adres Stary Rynek
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Wycieczka rowerowa pn. – „Zwiedzamy nasze parki". Park Staromiejski, Park Śledzia, Helenów, Park Poniatowskiego, Park Józefa Piłsudskiego, Park Adama Mickiewicza. Zbiórka 15.45 na Starym Rynku
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 16:00-17:00
Adres ul. Wileńska 59/63
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 25
Opis Seniorzy seniorom. Koncert zespołu Melodia pod kierunkiem Czesława Tomaszewskiego. W programie znane i lubiane piosenki miłosne, operetkowe, żołnierskie i biesiadne.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 16:30-17:30
Adres ul. Zachodnia 12
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 12

Opis „Odżywianie dla zdrowia. Suplementy". Prelekcję wygłosi dietetyk Pani Barbara Karpińska.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Wykłady filmoznawcze przygotowane przez Mariusza Chojnackiego oraz projekcje filmów: *„Kika, Pepi, Luci, Manuela, Agrado i Julieta, czyli wszystkie kobiety Pedro Almodovara" - wykład filmoznawcy.*
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00-18:30
Adres Łódzki Dom Kultury ul. Traugutta 18, sala 308
Organizator Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski, Łódzki Dom Kultury
Opis Wykład połączony z pokazem multimedialnym pt. - „Centralne Archiwum Wojskowe źródłem informacji o naszych przodkach". Autor - Monika Bayer-Smykowska, członek Towarzystwa Genealogicznego Centralnej Polski od 2010 r. Od ponad 15 lat zajmuje się odtwarzaniem historii swojej rodziny. W kręgu jej zainteresowań są Kresy (głównie Lwów i Podhajce), Galicja oraz Zamość. Monika Bayer-Smykowska opowie o historii powstania oraz o działalności Centralnego Archiwum Wojskowego, o dokumentach, które są tam przechowywane, katalogach oraz o zasadach udostępniania.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:15
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Panowie śpiewają solo"- unikalne fragmenty koncertów, programów rozrywkowych i filmów muzycznych z udziałem najsłynniejszych śpiewaków operowych i piosenkarzy estradowych ostatnich 70 lat (m.in. Frank Sinatra, Charles Aznavour, Tom Jones, Julio Iglesias, Jose Carreras, Joe Dassin, Michael Buble, Garou, Andrea Bocelli). Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 18:00-20:00
Adres CH-R Sukcesja al. Politechniki 1, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty pt.: EKSMISJA, co warto wiedzieć? O umowie najmu, ustawie o ochronie praw lokatorów, jakie są obowiązki wynajmującego i najemcy. Co zrobić, gdy jesteś w trudnej sytuacji finansowej - jak uniknąć zadłużenia, czyli zanim sprawa trafi do sądu. Twoja obrona w sądzie - jak uniknąć eksmisji, jakie instytucje Ci pomogą. Na te i inne pytania - odpowie nasz radca prawny.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 18:30-19:30
Adres Szkoła Podstawowa nr 205 w Łodzi ul. Dąbrówki 1
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy", Szkoła Podstawowa nr 205
Opis Zajęcia ruchowe na sali (gimnastyka przy muzyce, ćwiczenia na bóle kręgosłupa, fitness) dla osób powyżej 60. roku życia.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 19:00
Adres ul. Narutowicza 20/22
Organizator Filharmonia Łódzka im. A. Rubinsteina
Opis Koncert Kameralny. Dla uczestników Senioraliów na hasło Senioralia 2018, 50% zniżki od ceny zasadniczej biletu w miarę dostępności miejsc. J. Zarębski - Kwintet fortepianowy g-moll op. 34. Michel Rosset - Mors et Vita Raffaele d'Alessandro - II Kwartet smyczkowy. Wykonawcy: Alessandro Quartett w składzie: Sebastian Gugala - skrzypce, Bakyt Bizhanov - skrzypce, Jan Snakowski - altówka, Adrian Gavrilescu - wiolonczela, Tomasz Bartoszek - fortepian.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny).
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" Łódź
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 pon., wt., czw., pt.

16 maja (środa)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Trening obwodowy**. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Stretching - (czyli rozciąganie) są to zajęcia rozluźniające, oddechowe i rozciągające przy relaksującej muzyce wykorzystuje się w nich proste ćwiczenia z klasycznej jogi oraz pilatesu. Instruktor indywidualizuje lekcje, proponując zazwyczaj ćwiczenia w wersji łatwej, średniej i trudnej w zależności od stopni. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 Łódź / ul. Lipiec Reymontowskich 11 Łódź
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 9:00
Adres Zamenhofa 2, pok. 618
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis Wykład ekspertów - „Zasady nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z sytemu zreformowanego" - na którym dowiedzą się Państwo, od czego zależy wysokość dzisiejszej emerytury.
Zapisy 42 638 23 08 / e-mail: szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-10:00
Adres ul. Pomorska 4, lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Rytuały Tybetańskie - Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń, których wykonanie zajmuje około 20 minut, powoduje odczuwalny wzrost energii, witalności i poczucia radości. Prowadzący Zbigniew Paliwoda.
Zapisy 697 187 888

Kategoria EDUKACJA
Godz. 9.00-11.30
Adres ul. Krzemieniecka 2a
Organizator FUNDACJA 2035, Poleski Ośrodek Sztuki
Opis Klub Poleskie Kompy zapraszają na zajęcia komputerowe pt.: „Drugi krok do Internetu - korzy-

stamy dla korzyści". Otwarte spotkanie klubowiczów od trzech lat rozwijających swoje cyfrowe kompetencje. Na zajęcia należy przyjść z własnym laptopem, tabletem lub smartfonem.
Zapisy e- mail: nauczycielka.57@gmail.com

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgraniczna.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria KULTURA
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Kamińskiego 11, ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarka aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00
Adres Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty Joga śmiechu to wyjątkowa praktyka łącząca bezwarunkowy śmiech z oddechowymi ćwiczeniami - nie jest tu potrzebne poczucie humoru. Podczas naszego spotkania oddamy się dziecięcej radości życia, oszukamy nasz intelekt, który zachowuje się jak hamulec powstrzymujący naturalny śmiech. Dostaniemy w zamian: przecudowny środek antystresowy, wzbudzimy hormony dobrego samopoczucia - endorfiny, wzmocnimy nasz system immunologiczny, poprawimy naszą wydolność oddechową, jednocześnie dostarczając do organizmu dużą partię tlenu. Uczestników prosimy o obuwie zmienne.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00-10:45
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Opis Poranna gimnastyka ogólnorozwojowa. Dobór ćwiczeń dostosowany do indywidualnego stanu zdrowia. Ćwiczenia będą prowadzone przez dyplomowanego fizjoterapeutę.
Zapisy 730 645 699

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres Al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty pt.: „Jak wygrać w sądzie, czyli rozwiązywanie sporów - dla opornych". Poznaj sposoby zakończenia rodzinnych batalii i sąsiedzkich konfliktów. Jak skutecznie korzystać z ochrony prawa i nie ponosić słonych opłat? Czy możesz być sędzią we własnej sprawie? Czego nie wiemy o MEDIACJI, a powinniśmy wiedzieć - opowie Agata Zakrzewska, prawnik z wieloletnim stażem.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej.
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 21
Opis Internet bliżej Seniora - kurs komputerowy. Podczas cyklu spotkań uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera w podstawowym zakresie umożliwiającym poruszanie się w Internecie. Uczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94 / e-mail: filia_21@biblioteka.lodz.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres zbiórka przy ul. Krzemienieckiej 36/38, Skansen Roślinny Ogrodu Botanicznego
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis Zdrowie z Roślin - warsztaty zielarskie dla seniorów w Skansenie Roślinnym Ogrodu Botanicznego. Podczas warsztatów będzie można poznać lecznicze własności pospolitych „chwastów", nauczyć się jak i gdzie je zbierać, i jak przygotowywać amatorskie preparaty ziołowe. Bilety wstępu w cenie biletu ulgowego.
Zapisy 42 688 44 20

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres Andrzejów ul. Rokicińska 355
Organizator Koło nr 4 PZERiI w Andrzejowie
Opis Spotkanie. Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok - odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie amatorski zespół wokalno-muzyczny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Jarosława Dąbrowskiego 87
Organizator Fundacja Gajusz
Opis Prawo spadkowe w Polsce. Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się: jak prawidłowo sporządzić testament; jakie są podstawowe powody sporządzania testamentu; co zmienia w życiu świadomość posiadania testamentu; w jaki sposób poprzez testament można pomóc innym.
Zapisy 42 631 00 41 / e-mail: amarciniak@gajusz.org.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Ks. J. Popiełuszki 17
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 27, Filia nr 32
Opis Warsztaty rękodzielnicze „Kwiaty z krepiny".
Zapisy 42 687 00 70 / e-mail: filia_27@biblioteka.lodz.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurą dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-13:00
Adres Andrespol, ul. Rokicińska 125
Organizator Koło nr 3 PZERiI w Andrespolu
Opis Spotkanie. Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok - odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis „Seniorze poznaj swojego dzielnicowego". Komenda Miejska Policji w Łodzi zaprasza do punktów konsultacyjnych prowadzonych przez terenowych dzielnicowych usytuowanych w poszczególnych dzielnicach miasta, w każdym Komisariacie Policji na terenie Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach.
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00-16:00
Adres ul. Szpitalna 6
Organizator Fundacja Ziko dla Zdrowia
Opis Bezpłatne badanie w kierunku osteoporozy.
Zapisy 12 687 57 90 w godz. 8-17 pon.-pt. / e-mail: kontakt@zikodlazdrowia.org.

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Wojska Polskiego 121, KINO 3D CNiS II PIĘTRO
Organizator Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi, Akademia Kreatywnego Seniora
Opis Wykład otwarty. Zainteresowani Seniorzy będą mogli uczestniczyć w autorskim wykładzie dotyczącym sztuki najnowszej, prowadzonym przez Panią Małgorzatę Misiowiec.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:30-11:15
Adres ul. Więckowskiego 16
Organizator Szkoła Tańca Family Dance
Opis Zajęcia z Tańca Towarzyskiego. Taniec to doskonała forma rekreacji, która sprzyja nawiązywaniu nowych przyjaźni, a jednocześnie pozwala na oderwanie się od trosk dnia codziennego. Tańczymy dla przyjemności, poprawiając kondycje fizyczną.
Zapisy 508 265 019

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Indoor walking 60+ - trening odbywa się na bieżniach mechanicznych, które napędzane są siłą mięśni. Ustawione pod odpowiednim kątem imitują naturalne nachylenie podłoża, nawiązując do górskich wędrówek. Zajęcia sprzyjają zarówno bardzo szybkiemu spalaniu tkanki tłuszczowej, poprawieniu ogólnej kondycji organizmu, podniesieniu wydolności organizmu i kształtowaniu sylwetki. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria KULTURA
Godz. 11:00
Adres ul. Jurczyńskiego 30 A
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 53
Opis Warsztaty plastyczne: „Technika ozdabiania świec". Zajęcia poprowadzi bibliotekarz - Elżbieta Kawula. Seniorzy poznają, jak w prosty sposób można ozdobić świecę za pomocą metody serwetkowej. Każdy z uczestników będzie mógł sam ozdobić świecę.
Zapisy 42 672 94 25, wew. 33

Kategoria ZDROWIE
Godz. 11:00
Adres ul. Szpitalna 6, CZAS
Organizator ŁOW NFZ
Opis Latem do Sopotu - wszystko o kuracjach uzdrowiskowych. Prelekcja na temat zasad korzystania z leczenia sanatoryjnego. Odpowiedzi na pytania dotyczące czasu oczekiwania miejsc, do których są kierowani pacjenci. Każdy kto nas odwiedzi, otrzyma upominek i materiały informacyjne NFZ.
Zapisy 42 638 50 32

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok"
Opis Warsztaty artystyczne - kreatywny upcykling, czyli tworzenie wazonów z butelek. Nadawania nowego życia rzeczom pozornie niepotrzebnym. Warsztaty wyzwalające wyobraźnię i kreatywność, a także ćwiczące sprawność dłoni. Efektem jest nie tylko satysfakcja z działania, a także gotowy twór w postaci własnoręcznie ozdobionego wazonu.
Zapisy 574 255 542

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródliska przy Altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis Ćwiczenie 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 Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatne zajęcia z zakresu samoobrony.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 2
Opis Warsztaty rękodzieła: szydełkowanie.
Zapisy 42 255 27 57

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00-13:00
Adres Amfiteatr w Parku na Zdrowiu
Organizator Kraina Wycieczek
Opis Szkolenie Nordic walking. Spotkanie ma charakter instruktażowy. Zachęcamy wszystkich, jednakże w szczególności osoby rozpoczynające dopiero chodzenie z kijkami nordic walking. Dowiesz się, jakie kijki są dla Ciebie najodpowiedniejsze, jak się z nimi poruszać i dlaczego są tak ważne dla naszego zdrowia.
Zapisy 780 177 700 / e-mail: biuro@krainawycieczek.pl

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00-13:30
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej.
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00-13:30
Adres Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Opis Wykład pn. „Trening relaksacyjny". Wykład wygłosi Pani Aleksandra Hapcar - psychoterapeuta, specjalista psychologii klinicznej. Trening autogenny to system ćwiczeń opracowany w pierwszej połowie XX wieku przez Johannesa Schultza. Praktyka ta równoważy energię ciała i umysłu. Dzięki elementom autosugestii możesz wpłynąć na swój organizm i świadomie wywoływać stan spokoju, odprężenia i relaksu.
Zapisy 730 645 699

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00-14:00
Adres ul. Garnizonowa 38
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 31
Opis Zwyczaje i rytuały związane z piciem herbaty: o sposobach oraz kulturze parzenia i picia herbaty w różnych stronach świata oraz o podróżach i książkach związanych z tematem herbaty.
Zapisy 42 611 24 98

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00-14:30
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator DOZ Fundacja dbam o zdrowie
Opis Wykład o depresji. Wykład poprowadzi lekarz psychiatra. Podczas spotkania dowiemy się, co do jest depresja, co ją odróżnia od chandry czy złego nastroju. Jak walczyć z depresją. Jakie są jej objawy. Dodatkowo wykład Moniki Kamieńskiej nt. „Śmiech to zdrowie". Podczas spotkania będzie można zmierzyć ciśnienie, a także uzyskać prawidłowy pomiar masy ciała.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00-16:00
Adres ul. Jana Pawła II 30
Organizator Salon Optyczny Doktor Marchewka
Opis Bezpłatne badania wzroku. Każdy uczestnik otrzyma wydruk ze wstępnego komputerowego badania wzorku, który następnie zostanie omówiony przez optometrystę. Osoby biorące udział w akcji mogą liczyć na różne gadżety, poradę od specjalisty oraz zaproszenie na bezpłatne gabinetowe badanie wzroku.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00-17:00
Adres Stary Rynek 2, Galeria Bałucka
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa „Homo Absurdus" prezentująca twórczość Agaty Wieczorek - urodzonej w 1992 roku w Łodzi. W 2016 roku uzyskała dyplom z wyróżnieniem z Fotografii na Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi. Od 2017 roku studiuje w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera na wydziale realizacja obrazu filmowego, telewizyjnego i fotografia. Artystka aktywnie działa w obrębie fotografii, instalacji multimedialnej i video.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, aula im. Prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz
Opis Wykład prof. dr. hab. Jacka Pietrzaka pt. „Rzeczpospolita tułaczy". Polacy na Bliskim Wschodzie (1939-1950).
Zapisy Brak

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:30
Adres ul. Wojska Polskiego 83, Park Ocalałych
Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Opis Oprowadzanie po wystawie o wydarzeniach związanych z Marcem '68 oraz wykład o Marcu '68. Prowadzenie: Adam Sitarek.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:30-13:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Gimnastyka dla seniorów.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria KULTURA
Godz. 13:00
Adres ul. Piotrkowska 203/205
Organizator Kino Charlie
Opis Seans - „Katyń - Ostatni świadek" + dyskusja po filmie prowadzona przez dr. Wojciecha Marciniaka z Katedry Historii Polski i Świata po 1945 r. Katyń - Ostatni świadek, thriller historyczny w gwiazdorskiej obsadzie, odsłania kulisy jednej z najbardziej poruszających historii czasów II wojny światowej, czyli ukrywanej przez lata prawdy o zbrodni katyńskiej. Zainspirowany biografią jej naocznego świadka, Iwana Kriwoziercowa alias Michała Łobody, próbuje dojść przyczyn przedwczesnej śmierci mężczyzny, do której doszło w podejrzanych okolicznościach w Wielkiej Brytanii w 1947 roku. Koszt: dla Seniorów - 12 zł, z Miejską Kartą Seniora - 10 zł.
Zapisy 42 636 00 92

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 13:00
Adres ul Traugutta, przed wejściem do Łódzkiego Domu Kultury
Organizator PTTK Oddział Łódzki
Opis Wycieczka piesza po starej i nowej Łodzi - zaczniemy od nowego serca miasta rodzącego się wokół kompleksu EC-1 i dworca Łódź Fabryczna, następnie wspólnie poszukamy smaczków dla koneserów naszego Miasta Włókniarzy - przespacerujemy się fragmentem ul. Kilińskiego, Parkiem Sienkiewicza (który da nam chwilę wytchnienia wśród zieleni), by wyjść na ul Sienkiewicza i w finale dotrzeć do siedziby Łódzkiego Oddziału PTTK mieszczącej się w zabytkowej willi przemysłowca z przełomu XIX i XX w. Całość potrwa ok 2,5 godziny (w tym krótka przerwa w parku i zwiedzanie willi - siedziby Oddziału Łódzkiego PTTK.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 13:00-14:00
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 2
Opis Warsztaty plastyczne. Tworzenie zakładek do książek metodą decoupage.
Zapisy 42 255 27 57

Kategoria EDUKACJA
Godz. 13:00-14:30
Adres Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi, ul. Wólczańska 202 (Czytelnia pok. 28)
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis Dowiedz się więcej, żyj dłużej! Jak łatwo zmienić nawyki żywieniowe i zyskać przy tym zdrowie? O chorobach cywilizacyjnych (otyłości, miażdżycy), ich profilaktyce, diecie DASH w nadciśnieniu tętniczym, właściwych zaleceniach żywieniowych oraz znaczeniu aktywności fizycznej opowiedzą specjaliści - dr Agnieszka Gutowska-Wyka z Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu oraz jej studenci.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 13:00-14:30
Adres Al. Piłsudskiego 61
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis Wycieczka z przewodnikiem po pawilonach Palmiarni. Uczestnicy będą mogli poznać bogatą kolekcję roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych, m.in. ponad 150-letnie palmy, będące żywymi świadkami historii Łodzi, wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy i figowce oraz wiele innych ciekawych roślin. Bilety wstępu w cenie biletu ulgowego.
Zapisy 42 674 96 65

Kategoria ZDROWIE
Godz. 13:30-15:00
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Opis Wykład otwarty pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli zasady prawidłowego żywienia seniora". Wykład poprowadzi Anna Karwala - psychodietetyk, youtuberka @Dietetyk na kółkach oraz Edukatorka Żywieniowa Ogólnopolskiego Programu Zdrowo Jemy Zdrowo Rośniemy. Podczas prelekcji opowie o najczęstszych błędach dietetycznych seniorów, przedstawi fakty związane z jedzeniem oraz obali kilka mitów żywieniowych, omówi zasady prawidłowej diety seniora oraz opowie, jak wpływa na stan zdrowia i samopoczucie, poda przepisy na zdrowe posiłki. Każdy uczestnik otrzyma skrót prelekcji w formacie A4.
Zapisy 730 645 699

Kategoria EDUKACJA
Godz. 14:00
Adres plac Dąbrowskiego, wejście służbowe od strony ul. Jaracza
Organizator Teatr Wielki w Łodzi
Opis Wycieczka „Za kulisami...", podczas której uczestnicy odwiedzą część administracyjną, techniczną i reprezentacyjną teatru. Program wycieczki obejmuje m.in.: oglądanie sceny i jej mechanizmów, salę prób baletu, salę prób reżyserskich, pracownie - malarską i krawiecką oraz reprezentacyjne foyer z jego weneckimi lustrami. Prowadzenie: Wioletta Bernat.
Zapisy 42 647 21 42 w godzinach 9:00-16:00 / e-mail: edukacja@teatr-wielki.lodz.pl

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis „Pałac Izraela K. Poznańskiego" - zwiedzanie z przewodnikiem dla osób z dysfunkcją wzroku. Koszt: 3 zł - bilet normalny, 1 zł - bilet ulgowy.
Zapisy 42 254 90 11 / e-mail: edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Taniec dla seniora. W ramach lekcji odbędą się: ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce; nauka podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, takich jak: walc angielski, walc wiedeński, rumba, cha-cha; ćwiczenia relaksacyjne z elementami yogi i streatchingu.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje okulistyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan dr n. med. Piotr Gozdek - Ordynator Oddziału Okulistycznego.
Zapisy 502 200 276

Kategoria EDUKACJA
Godz. 14:00-16:00
Adres pl. Lecha Kaczyńskiego 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis Spacer tajemnicami Filmówki. Spacer z Muzeum Kinematografii do PWSFTviT ubarwiony jest opowieściami i anegdotami związanymi z początkami działania tej świetnej uczelni. Spotkanie ujawni kilka tajemnic, zdradzi jaki związek miały krowy i beczki z kiszoną kapustą ze Szkołą, kto przywoził z Paryża kolorowe, bikiniarskie skarpetki, co się działo na szkolnym boisku, którego od wielu lat już nie ma... Po spacerze przez piękny kampus uczelni i wspólnej fotografii na słynnych schodach przeniesiemy się na wystawę w Muzeum Kinematografii, gdzie obejrzeć można sprzęt, na jakim pracowali studenci Szkoły Filmowej, stare kamery, stoły montażowe i projektory. Spotkanie zakończy projekcja 10-minutowego filmu z 1966 roku pt. „Kirk Douglas", zrealizowany przez Feriduna Erola i Marka Piwowskiego, ówczesnych studentów uczelni, który jest zabawnym reportażem pokazującym wizytę słynnego aktora na Targowej 61/63.
Zapisy 42 203 24 50 / e-mail: rezerwacja@kinomuzeum.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 14:00-18:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur seniorów - wolontariuszy w Telefonie Życzliwości. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:15-15:45
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia wzmacniające na siłowni.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Jagiellonki 4
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis Stretching z Elementami Jogi. Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:50
Adres ul. Gdańska 13
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Wycieczka z przewodnikiem po Muzeum Tradycji Niepodległościowych. Fundacja ubezpiecza uczestników.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria ZDROWIE
Godz. 15:00
Adres ul. Chryzantem 2
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 9
Opis Senior pyta - prelekcja przeznaczona dla osób dbających o zdrowie, zainteresowanych pozyskaniem informacji o problemach zdrowotnych związanych z procesem starzenia się organizmu.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury
Opis Tańce w kręgu! - Koło Miłośników Tańca Izraelskiego ERETZ zaprasza na zajęcia! Nie martw się swoją kondycją fizyczną, najważniejszy jest dobry nastrój i Twoje chęci. Z nami miło i aktywnie spędzisz czas wśród ludzi takich jak Ty. Na zajęciach nauczysz się różnych układów choreograficznych, a także poprawisz swoją wydolność fizyczną. Poznasz niesamowitą muzykę izraelską i poznasz wielu ciekawych ludzi. Prowadzenie Zenon Błażełek.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Gimnastyka. Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00-17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Pierwsze Kroki z Komputerem i Internetem. Zajęcia komputerowe dla początkujących osób w wieku 60+.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:15-16:45
Adres ul. Szpitalna 6, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Organizator Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Opis Edukacja i terapia ruchowa - Ćwiczenia z piłką, przy drabinkach, na matach. Wszystko pod okiem specjalisty - rehabilitanta. Jeśli nie masz przeciwskazań do uprawiania sportu, a masz strój i buty na zmianę, zapraszamy! W zdrowym ciele, zdrowy duch!
Zapisy 42 638 50 32

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00
Adres Zbiórka: ul. Kwietniowa 8
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 66
Opis Wycieczka do gospodarstwa ogrodniczego Sylwii Barłogi. Wizyta w gospodarstwie połączona z prelekcją i pokazem poświęconym tematyce roślin leczniczych i przyprawowych. Spotkanie połączone z zajęciami, których uczestnicy będą mogli nabyć wiedzę dotyczącą umiejętności tworzenia kompozycji kwiatowo-ziołowych w aspekcie dekoracji użytkowej.
Zapisy 42 645 88 64

Kategoria KULTURA
Godz. 16:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury
Opis Spotkanie miłośników literatury Twórcza Grupa Literacka Limeryk. Interesujesz się literaturą? A może piszesz wiersze? Zapraszamy osoby 60+ na twórcze spotkania miłośników słowa pisanego. Twórcza Grupa Literacka „Limeryk" działa przy Klubie Seniora „PRZY KOMINKU". Skupiamy wszystkie osoby, których pasją jest literatura.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:00-18.00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Klub Rękodzieła Artystycznego Koroneczka. Spotkania osób zajmujących się rękodziełem artystycznych oraz tych, którzy dopiero chcą technik rękodzielniczych się nauczyć.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:30
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 37/39 Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny UŁ, Biblioteka Wydziałowa, E 318
Organizator Akademia Seniora Activus, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny UŁ
Opis Spotkanie z Jackiem Federowiczem - twórcą wszechstronnym: satyrykiem, aktorem, reżyserem, autorem książek, artystą malarzem. Udział w spotkaniu jest nieodpłatny. Spotkaniu towarzyszyć będzie stoisko Wydawnictwa Wielka Litera - możliwość zakupienia książek J. Fedorowicza: „Święte krowy na kółkach" (2017) i dawniejszej „W zasadzie tak", a po spotkaniu uzyskanie autografu.
Zapisy 503 750 260

Kategoria KULTURA
Godz. 16:30
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Psychologiczna Akademia Filmowa - temat „refleksyjna jesień życia": pokaz filmu „Prosta historia" (USA; reż. David Lynch; historia starego farmera, który wyrusza w daleką podróż, aby pogodzić się ze swoim chorym bratem) i wprowadzenie dra Andrzeja Zbonikowskiego z Katedry Psychologii AHE. Wstęp - 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:30-18:00
Adres ul. Tatrzańska 63 (I p. wejście od strony gabinetu weterynaryjnego)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 62
Opis Spotkanie autorskie z Sławomirem Koprem w ramach programu Dyskusyjne Kluby Książki realizowanego we współpracy z Instytutem Książki
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 16:30-18:30
Adres ul. Kmicica 10, blok 27
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy"
Opis Ćwiczenia na siłowni. W wyżej wymienionych godzinach udostępniona będzie siłownia dla osób III wieku.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 17:00
Adres ul. Puszkina 18, Restauracja „Gościnna"
Organizator Wojewódzki Związek Brydża Sportowego w Łodzi
Opis Turniej brydża sportowego dla par składających się z co najmniej jednego zawodnika w wieku 60+ lat. Pokazowe stoliki brydżowe - stanowisko do nauki podstawowych zasad gry w brydża oraz stanowisko prezentujące sprzęt i zwyczaje związane z wyczynowym (turniejowym) uprawnianiem brydża sportowego.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:00
Adres ul. Limanowskiego 194
Organizator Koło Miłośników Żabieńca, Biblioteka Miejska nr 20,
Opis Impreza rozrywkowa Głośne Czytanie Wierszy o Żabie. Koło Miłośników Żabieńca zaprezentuje humorystyczne wiersze o żabie gromadzone podczas nieustającego konkursu o tej tematyce. Żaba (choć nie do końca słusznie) jest symbolem dzisiejszego Żabieńca, będącego pozostałością po dawnej osadzie olęderskiej założonej w tej części Radogoszcza w 1795. W trakcie imprezy gawędy o dawnym Żabieńcu i przyjmowanie nowych członków Koła.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Brzeźna 10
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 47
Opis Wznieś serce - koncert piosenek do tekstów Jacka Cygana w wykonaniu zespołu „Con Amore".
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00-19:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty pt.: Testament - co warto wiedzieć, by zachować pokój i sprawiedliwość w rodzinie. Jak napisać testament? Jak rozporządzić swym majątkiem zgodnie ze swą wolą, kto będzie realizował nasz testament? Kiedy warto przygotować się do sporządzenia testamentu, a kiedy zdać się na dziedziczenie ustawowe? Na wszelkie pytania odpowie radca prawny Iza Łaba-Waszczykowska.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:00-20:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Taneczna majówka dla Seniorów. Koszt: 10 zł.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:15-18:30
Adres ul. Piękna 35/39
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 73
Opis Spotkanie autorskie z krótkimi, rymowanymi utworami lirycznymi o różnorodnej tematyce, często humorystycznej. Gośćmi będą czterej autorzy fraszek: Urszula Kowalska, Witold Smętkiewicz, Janusz Janyst i Jerzy Warszewski.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:30
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych,
Opis Spotkanie pn. „Rzeźba i przedmiot. Skąd się bierze uroda rzeczy wokół nas?". Zapraszamy na spotkanie z profesor Anna Frąckowicz - absolwentką Akademii Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi, gdzie ukończyła Wydział Tkaniny i Ubioru. Zajmuje się pracą twórczą w dziedzinie malarstwa, rzeźby, tkaniny i grafiki komputerowej. Treścią spotkania będzie tropienie wzajemnych wpływów sztuki czystej i użytkowej i uświadomienie, że w przedmiotach, z którymi na co dzień obcujemy - te wartości wzajemnie się przenikają i dopełniają.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi
Opis Koncert - ,,Poezja profesjonalna i ludowa w polskiej pieśni artystycznej" - koncert w wykonaniu studentów Wydziału Wokalno-Aktorskiego Akademii Muzycznej w Łodzi. Scenariusz, reżyseria i opieka artystyczna: prof. Krystyna Rorbach.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Spektakl poetycko-muzyczny „Czary mary i..." - Stowarzyszenia „Ponadczasowi" w reż. Wojciecha M. Hubnera.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 18:30-19:50
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Samoobrona dla kobiet.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny)
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" Łódź
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 pon., wt., czw., pt.

17 maja (czwartek)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy w wodzie - trening polegający na usprawnianiu i wzmacnianiu całego aparatu ruchowego. Każdy z uczestników wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stacjach, wzmacniając wszystkie partie mięśniowe. Intensywność ćwiczeń jest dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 Łódź / ul. Lipiec Reymontowskich 11 Łódź
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Joga dla kręgosłupa - zajęcia mające na celu pomoc w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała i wzmocnienie osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych. Doskonałe zajęcia dla samej profilaktyki schorzeń kręgosłupa, ale też dla osób po urazach. Zajęcia o niskiej intensywności. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-10:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Rytuały Tybetańskie - Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń, których wykonanie zajmuje około 20 minut, powoduje odczuwalny wzrost energii, witalności i poczucia radości. Prowadzący Zbigniew Paliwoda.
Zapisy 697 187 888

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgranicza.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Kamińskiego 11, ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarka aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:15
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Muzykoterapia Aktywna. Celem zajęć jest wszechstronny rozwój, radzenie sobie ze stresem, nabieranie wiary we własne siły. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21

Kategoria EDUKACJA
Godz. 9:40
Adres ul. Targowa 1/3 w holu EC1, obok kas
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 72
Opis Wycieczka do Centrum Nauki i Techniki EC1. Czas zwiedzania ok. 3 godzin. Koszt: 14 zł.
Zapisy 42 649 06 19 w godz. 11-16

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Zamenhofa 2, pok. 618
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis „Nie czekaj więcej w kolejce w ZUS" - praktyczne warsztaty informatyczne, na których dowiedzą się Państwo, jak zapisać się na wizytę do ZUS. Do udziału w warsztatach potrzebny będzie Państwu dowód osobisty.
Zapisy 42 638 23 08 / e-mail: szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 21
Opis Internet bliżej Seniora - kurs komputerowy. Podczas cyklu spotkań uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera w podstawowym zakresie umożliwiającym poruszanie się w Internecie. Uczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94 / e-mail: filia_21@biblioteka.lodz.pl

Kategoria KULTURA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Piotrkowska 203/205, kino Charlie
Organizator MOPS - Domy Dziennego Pobytu
Opis „DZIECI - SENIOROM" - występy zespołów dziecięcych. Prezentacja multimedialna z życia seniorów w Domach Dziennego Pobytu. Quiz o Łodzi. Pokaz filmowy.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje dietetyczne. Porad i konsultacji udziela Pani mgr Jolanta Krzyżanowska - Dietetyk.
Zapisy 502 200 276

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurą dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:30
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Kamień Milowy Sp. z o.o.
Opis Wykład i warsztaty nt. „Profilaktyka zespołów bólowych kręgosłupa". Metodyczne przedstawienie problemu zespołów bólowych kręgosłupa, połączone z praktyczną prezentacją bezpiecznych ćwiczeń zapobiegających dolegliwościom bólowym kręgosłupa i upadkom w życiu codziennym.
Zapisy 42 643 43 00, 502-521-408 / e-mail: kraszewskiego@kamienmilowy.org.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis Seniorze poznaj swojego dzielnicowego. Komenda Miejska Policji w Łodzi zaprasza do punktów konsultacyjnych prowadzonych przez terenowych dzielnicowych usytuowanych w poszczególnych dzielnicach miasta, w każdym Komisariacie Policji na terenie Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis Bezpłatne udzielanie porad w sprawach dotyczących usług telekomunikacyjnych i pocztowych. Informacja o postępowaniach pozasądowych w sporach między konsumentami a dostawcami usług telekomunikacyjnych oraz w sporach miedzy adresatami/nadawcami a operatorami pocztowymi.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA / KULTURA
Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Jaracza 36
Organizator Dom Dziennego Pobytu
Opis Warsztaty manualne, m.in. nauka origami przestrzennego oraz zajęcia muzyczne prowadzone przez Marka Krześlaka. Wszystko w miłej atmosferze przy kawie, herbacie i ciastku.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-16:00
Adres ul. Kasprzaka 27, Przychodnia Kasprzaka
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie" w Łodzi
Opis Dzień bezpłatnych pomiarów masy ciała, tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i BMI z wykorzystaniem analizatora masy ciała wraz z konsultacją w ramach profilaktyki zdrowotnej. O godz. 16.00 - Pogadanka: „Jaki jest sekret długowieczności?".
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 -791 855 541

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:30-12:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 19
Opis Wybitne kobiety związane z Łodzią. Zapoznanie uczestników spotkania z sylwetkami wyjątkowych kobiet urodzonych bądź działających w Łodzi: Ireną Tuwim, Zofią Hertz, Ewą Partum, Katarzyną Kobro.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:45-11:45
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Otwarte zajęcia gimnastyki dla seniorów.
Zapisy 574 190 658

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres Park na Zdrowiu
Organizator Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA
Opis Zajęcia ruchowo-relaksacyjne z elementami żonglowania.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00-13:00
Adres ul. Limanowskiego 182, Salon Urody „Fryzjer Familijny"
Organizator Baronowa Mobilne Studio Urody Edyta Kabza-Piesiak
Opis Prelekcje i warsztaty dla seniorów pt. „Metamorfoza" dotyczące dbania o atrakcyjny wygląd w dojrzałym wieku. Zajęcia z udziałem stylistki włosów, kosmetyczki. Dla uczestników warsztatów możliwość wygrania ciekawej nagrody.
Zapisy 784 689 164

Kategoria KULTURA
Godz. 11:00-13:00
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO
Opis Historia mody - wykład dotyczący rozwoju mody na przestrzeni wieków. Uczestnicy poznają wybrane wątki z dziejów mody oraz rozwój trendów związanych ze strojami codziennymi i wieczorowymi. Wiedza zdobyta podczas wykładu będzie inspiracją do własnych poszukiwań modowych.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 11:00-15:00
Adres ul. Przybyszewskiego 161A I p. (wejście przy Jubilerze)
Organizator Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis Wystawa prac utalentowanych Seniorów. Seniorzy pokażą swe prace, dekoracyjne i użytkowe, wykonane w technice: haft ręczny, prace na drutach, szydełku, decoupage, biżuteria. W trakcie wystawy odbędą się również warsztaty rękodzielnicze, w trakcie których będzie można również poznać tajniki poszczególnych technik rękodzielniczych.
Zapisy Brak

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka 60+ - zajęcia o łagodnym charakterze, o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika. Składają się na nie ćwiczenia poprawiające kondycję i samopoczucie oraz prozdrowotne kombinacje ćwiczeń usprawniające cały aparat ruchu.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Północna 47/51 (sala baletowa)
Organizator Teatr Muzyczny w Łodzi
Opis Zajęcia z choreografii stepu. Joanna i Chris Ernest, mistrzowie stepu, poprowadzą godzinne zajęcia dla seniorów ucząc podstawowych kroków z choreografii stepu.
Zapisy 42 678 35 11, wew. 318, 328 / e-mail: k.potyralska-stach@teatr-muzyczny.lodz.pl

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 12:00-13:00
Adres Amfiteatr w Parku na Zdrowiu
Organizator Kraina Wycieczek
Opis Nordic walking po Zdrowiu. Rozpoczynamy krótką rozgrzewką punktualnie o godzinie 10.00. Następnie spacerujemy po największym w Łodzi Parku na Zdrowiu. Na zakończenie ćwiczenia rozciągające. Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby bez względu na wiek, płeć i kondycję. Tempo dostosowujemy do osób będących na końcu grupy. Kije we własnym zakresie. W tym dniu nie prowadzimy szkoleń instruktażowych.
Zapisy 780 177 700 / e-mail: biuro@krainawycieczek.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 12:00-14:00
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Warsztaty kosmetyczne dotyczące pielęgnacji cery - jak przedłużyć młodość skóry. Spotkanie poprowadzi konsultantka Wellness pani Marlena Frątczak.
Zapisy 574 190 658

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa, obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00-16:00
Adres ul. Jana Pawła II 30
Organizator Salon Optyczny Doktor Marchewka
Opis Bezpłatne badania wzroku. Każdy uczestnik otrzyma wydruk z wstępnego komputerowego badania wzorku, który następnie zostanie omówiony przez optometrystę. Osoby biorące udział w akcji mogą liczyć na różne gadżety, poradę od specjalisty oraz zaproszenie na bezpłatne gabinetowe badanie wzroku.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00-17:00
Adres Stary Rynek 2, Galeria Bałucka
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa „Homo Absurdus" prezentująca twórczość Agaty Wieczorek - urodzonej w 1992 roku w Łodzi. W 2016 roku uzyskała dyplom z wyróżnieniem z Fotografii na Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi. Od 2017 roku studiuje w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera na wydziale realizacja obrazu filmowego, telewizyjnego i fotografia. Artystka aktywnie działa w obrębie fotografii, instalacji multimedialnej i video.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:30-16:00
Adres ul. Piotrkowska 104, Urząd Miasta Łodzi, I piętro
Organizator Fundacja Ziko dla Zdrowia
Opis Bezpłatna analiza wieku serca i spirometria w busach zdrowia
Zapisy 12 687 57 90 w godz. 8-17 pon.-pt. / e-mail: kontakt@zikodlazdrowia.org

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 13:00-14:00
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia pok. 28
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis Wykład: Jak nie dać się oszukać? Jakie metody stosują przestępcy, jak ustrzec się przed kradzieżą „na wnuczka"? Na te i inne pytania odpowie st. sierż. Michał Dłubek z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi. Po spotkaniu przewidziano indywidualne konsultacje z dzielnicowym.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 13:00-14:30
Adres Pływalnia „Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2, zbiórka przed pływalnią
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA / ZDROWIE**
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Piotrkowska 104, Mała Sala Obrad Urzędu Miasta Łodzi
Organizator Oddział ds. Polityki Senioralnej, Rzecznik ds. Seniorów, HRP Group Sp. z o.o., Fundacja Ziko dla Zdrowia
Opis Aktywizacja społeczna osób 60+ : 13:00-13:30 - „Niezbędnik Emeryta" - spotkanie informacyjne: Z jakich uprawnień, projektów mogą korzystać seniorzy w Łodzi / Nie wiesz jak zagospodarować swój czas wolny? Zostań wolontariuszem i współpracuj z Urzędem Miasta Łodzi na rzecz seniorów - przedstawienie projektu 60+ Wolontariat. Dla każdego uczestnika spotkania gadżety oraz informatory. 13:30-14:00 - HRP Group Sp. z o.o. - Zdobądź zawód i pracę! Przedstawienie projektu ,,Łódź rewitalizuje, Łódź szkoli – zostań opiekunką medyczną" w partnerstwie z Miastem Łódź. Ogólne założenia projektu, kto może wziąć w nim udział, proces rekrutacji. Informacja o formie wsparcia w postaci szkoleń, miesięcznych praktyk oraz zatrudnienia na minimum rok. Korzyści płynące z udziału w projekcie. 14:00-15:00 - Spotkanie z Rzecznikiem ds. Seniorów - zaprezentowanie zadań Rzecznika ds. Seniorów oraz konsultacje Rzecznika z Seniorami.
Zapisy 42 638 47 30

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis Wycinanka żydowska" - warsztaty twórcze dla Seniorów poprzedzone krótką prelekcją na temat symboliki żydowskiej, prowadzenie: Monika Krajewska - artystka specjalizująca się w wycinance żydowskiej i kaligrafii hebrajskiej, autorka wycinanki prezentowanej na wystawie stałej Muzeum Miasta Łodzi „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań". Organizator zapewnia wszelkie niezbędne materiały. Koszt 5 zł.
Zapisy 42 254 90 11 / e-mail: edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Pomorska 4
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Warsztaty Sprzątanie bez chemii. By utrzymać dom w czystości, nie potrzeba całej masy „nowoczesnej" chemii gospodarczej pełnej szkodliwych dla zdrowia składników. Te same efekty można osiągnąć przy pomocy tanich i prostych środków, które stosowały kiedyś nasze babcie: mydeł roślinnych, sody, octu soli i olejków eterycznych. Podczas spotkania pokażemy ci, jak w naturalny sposób zatroszczyć się o swój dom. Dzięki temu masz szansę: pozbyć się z domu chemikaliów szkodliwych dla zdrowia i środowiska; zaoszczędzić (domowe środki czystości są tańsze). Uczestnicy warsztatów otrzymają przygotowane z naturalnych składników: mydło w płynie, płyn do mycia naczyń, płyn do płukania naczyń, środek do czyszczenia zlewu, uniwersalny środek do czyszczenia. Koszt: 20 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur prawnika w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 14:15-15:45
Adres ul. Żeromskiego 116, Politechnika Łódzka, audytorium im. A. Sołtana
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis Wykład otwarty pt: „Jan Matejko i jego uczniowie". Wykład wygłosi Pan prof. dr hab. nt. Artur Zaguła - znakomity i ceniony przez słuchaczy UTW PŁ wykładowca w Politechnice Łódzkiej, historyk sztuki.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA/KULTURA** (EDUKACJA)
Godz. 14:30-16:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis Warsztat „W pracowni mistrza". Warsztat poświęcony technikom malarskim. Spośród zaproponowanych technik będzie można wybrać dowolną oraz wykonać w niej prace zainspirowane dziełami wybitnych polskich artystów. Obrazy mistrzów z przełomu XIX/XX w. uczestnicy obejrzą w pałacowej Galerii Sztuki Dawnej. Prowadzenie: Tatiana Szymańska. Koszt: 1 zł.
Zapisy 42 674 96 98 w. 35 / e-mail: edu.herst@msl.org.pl

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:45-15:45
Adres ul. Sacharowa 63 (dawniej Gorkiego)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 56
Opis Wykład - „Moja ojczyzna Turcja - Mustafa Kemal Ataturk". Wykład na temat polityka, wojskowego i pierwszego prezydenta Republiki Turcji - Mustafy Ataturka wygłosi Zarif Yazar z Turcji.
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 15:00-17:00
Adres Justynów ul. Główna 19
Organizator Koło nr 2 PZERiI w Justynowie
Opis Spotkanie. Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności związku i zaprezentują dorobek koła oraz plan pracy na 2018 rok - odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 15:00-18:00
Adres ul. Limanowskiego 124
Organizator Oddział Rejonowy PZERiI Łódź-Bałuty
Opis Spotkanie. Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Oddziału Rejonowego będą informować o działalności związku, Zaprezentują dorobek Oddziału oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok - odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Związku. Spotkanie umilać będzie zespół wokalny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 15:30-17:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty: „Jak żyć szczęśliwie i spełniać marzenia w każdym wieku". Spotkanie z psychologiem i wykładowcą Dariuszem Sobieskim (w każdą środę w Radiu Parada można posłuchać rozmowy z Panem Dariuszem o godz. 9:30), oraz podróżniczką Elżbietą Skupień. Przygoda zaczyna się po... 50? 60? A może wiek nie ma znaczenia?
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 15:45
Adres Stary Rynek
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Rowerowa wycieczka - „Zwiedzamy łódzkie Parki", Las Łagiewnicki oraz Arturówek. Fundacja ubezpieczy uczestników.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 16.00-18.00
Adres ul. Pomorska 4
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Kasza jaglana - smaczne i zdrowe przepisy. Kasza jaglana zawiera wiele cennych składników. Warto ją jeść jak najczęściej ze względu na jej właściwości odżywcze, a nawet lecznicze. Warto nauczyć się prostych przepisów, dzięki którym będzie nie tylko zdrowa, ale i smaczna. Można ją przyrządzać jako danie główne lub jako składnik odżywczych koktajli i deserów. Koszt warsztatów połączonych z degustacją przyrządzonych potraw: 15 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 16:00-18:00
Adres ul. Pabianicka 62, Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika (duży Kopernik - sala konferencyjna)
Organizator Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis Profilaktyka raka piersi poprzez promocję zdrowego stylu życia. W ramach wydarzenia dawka aktywności fizycznej połączonej z muzyką - zumba fitness dla seniorów (należy wziąć strój do ćwiczeń), porady żywieniowe, edukacja dotycząca profilaktyki raka piersi. Nauka samobadania piersi na fantomach pokazowych, przekazanie materiałów informacyjnych.
Zapisy 502 563 736

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 16:30-18:00
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 17:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Panowie śpiewają w duetach" - unikalne nagrania z wokalnymi popisami najlepszych śpiewaków operowych i piosenkarzy drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku. Panowie wystąpią ze sobą oraz ze słynnymi paniami (m.in. z Ellą Fitzgerald, Nancy Sinatrą, Arethą Franklin, Tiną Turner, Mireille Mathieu, Anną Netrebko i Celine Dion). Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 17:00-19:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty: „Prawo spadkowe bez tajemnic". Co warto wiedzieć, by zachować pokój i dobrobyt w rodzinie. Czy napisać testament? Jak rozporządzić swym majątkiem zgodnie ze swą wolą, kto będzie realizował naszą wolę? Kiedy warto przygotować się do sporządzenia testamentu, a kiedy zdać się na dziedziczenie ustawowe? Na wszelkie pytania odpowie radca prawny Iza Łaba-Waszczykowska.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 17:30
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury
Opis Warsztaty Giętki Umysł - gimnastyka umysłu dla seniorów. To zajęcia prowadzone przez wykwalifikowane trenerki rozwoju osobistego. Ćwiczenia mają na celu poprawienie wydajności umysłu poprzez rozwój elastyczności myślenia, przełamywanie barier w myśleniu i działaniu oraz trening koncentracji uwagi i pamięci. Spotkania prowadzone są metodą warsztatową, co sprzyja podejmowaniu aktywnych działań w swobodnej atmosferze, a także pozytywnie wpływa na pobudzenie kreatywności i doskonalenie pamięci.
Zapisy 42 652 62 27

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 17:30-18:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Stretching z Elementami Jogi. Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt uczestnictwa 5 zł
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18:00
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok"
Opis Koncert „Spotkanie z piosenkami z filmów i musicali" - duet „Artymus" Tadeusz Muszyński - śpiew, gitara oraz Henryk Tymiński - śpiew. Panowie wykonają m.in. takie utwory jak: „Całuję Twoją dłoń, madame", „Gdybym był bogaty", „Miłość Ci wszystko wybaczy", „Już taki jestem zimny drań", „W małym kinie".
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18:00-20:00
Adres ul. Piotrkowska 282, Budynek D, II piętro
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis Wernisaż wystawy „Metamorfizm II". Druga odsłona wystawy, w której zaprezentujemy dzieła artystki wcześniej w Polsce niepokazywane, udostępnione dzięki uprzejmości szwajcarskiej Fundacji Toms&Pauli. Fundacja ta przechowuje dokumenty i dzieła sztuki związane z historią Biennale w Lozannie, imprezy kluczowej dla rozwoju nowoczesnej tkaniny artystycznej na świecie. Taka forma ekspozycji pozwoli pełniej zapoznać się z drogą twórczą artystki, bowiem pierwszy etap unaocznia kierunki rozwoju myśli artystycznej i drogę dochodzenia do rewolucyjnych rozwiązań formalnych. Kolejny zaś, wzbogacony o eksponaty lozańskie, które będą prezentowane w Polsce po raz pierwszy, ukaże pełnię dokonań i dojrzałość osiągnięć Magdaleny Abakanowicz.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 18:00
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO
Opis Zajęcia taneczne Tribal, które są połączeniem tańca brzucha i innych technik tanecznych. Wzmacnia mięśnie pleców, obręczy barkowej, brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa.
Zapisy 42 653 36 45 / e-mail: rondo@bok.lodz.pl

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69

Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny)
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" Łódź
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 pon., wt., czw., pt.

18 maja (piątek)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 6:30 /10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Zdrowy kręgosłup. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy. Zajęcia łączą klasyczne ćwiczenia fitness, elementy pilates, rehabilitacji oraz stretchingu, prowadzone w obuwiu lub boso. Doskonałe dla samej profilaktyki kręgosłupa, ale też dla osób po urazach. Zajęcia o niskiej intensywności, odbywają się przy spokojnej muzyce. Odpowiednie zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, w każdym wieku. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Kamińskiego 11, ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarkę aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 / ul. Lipiec Reymontowskich 11
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS – zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgranicza.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00
Adres Dom Dziennego Pobytu Łódź, ul. Piotrkowska 203/205
Organizator Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi
Opis Akcja prozdrowotna, w ramach której prowadzone będą następujące działania: pogadanka dotycząca zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, profilaktyki nowotworowej, rozdawnictwo materiałów oświatowo-zdrowotnych, ekspozycja wizualna, poradnictwo indywidualne.
Zapisy 42 637 66 11

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Łagiewnicka 305
Organizator Leśnictwo Miejskie
Opis Piesza wędrówka, którą poprowadzą leśny edukator na przygotowanych szlakach i ścieżkach edukacyjnych Lasu Łagiewnickiego. Zbiórka z uczestnikami odbędzie się przed wejściem do siedziby Leśnictwa.
Zapisy 42 659 02 49 wew. 18 / e-mail: edukacja@las.lodz.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Gimnastyka umysłu – aktywny i bezpieczny senior. Zapraszamy osoby 60+ do uczestnictwa w warsztatach i zajęciach edukacyjnych. Wykłady z elementami ćwiczeń nt. zjawiska przemocy i asertywnej komunikacji, warsztaty rozwoju osobistego - w tym rozwijające funkcje poznawcze, relaksacje, szybkie zapamiętywanie, ćwiczenia na koncentrację, koordynację psychoruchową.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis Warsztaty profilaktyczne pn. „Bezpieczny Senior - jak ustrzec się przed zagrożeniem" połączone z w konkursem wiedzy o bezpieczeństwie.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurę dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 21
Opis Internet bliżej Seniora - kurs komputerowy. Podczas cyklu spotkań uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera w podstawowym zakresie umożliwiającym poruszanie się w Internecie.

Uczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94 / e-mail: filia_21@biblioteka.lodz.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis „Seniorze poznaj swojego dzielnicowego". Komenda Miejska Policji w Łodzi zaprasza do punktów konsultacyjnych prowadzonych przez terenowych dzielnicowych usytuowanych w poszczególnych dzielnicach miasta, w każdym Komisariacie Policji na terenie Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-16:00
Adres ul. Murarska 4, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Warsztaty „Nowe technologie aparatów słuchowych i akcesoriów wspomagających słyszenie". Warsztaty poprowadzą specjaliści firmy SIVANTOS /producent aparatów słuchowych Siemens, Signia/ oraz protetycy słuchu firmy AUDIOTON. Każdy z uczestników warsztatów będzie mógł osobiście zapoznać się z najnowszymi aparatami słuchowymi oraz urządzeniami wspomagającymi słyszenie. Warsztaty będą prowadzone w małych grupach przy pysznej kawie i domowym cieście. Po zakończonych warsztatach oraz wykładzie każdy z zainteresowanych uczestników będzie mógł wziąć udział w losowaniu. Główną nagrodą będzie wysokiej klasy aparat słuchowy.
Zapisy 42 611 16 66 / e-mail: audioton@audioton.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych.
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00-19:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis Otwarte zajęcia fitness o charakterze prozdrowotnym: zdrowy kręgosłup, szkoła pleców, stretching NTM (trening mięśni dna miednicy), pilates, zabawa z tańcem.
Zapisy 600 030 310, 42 256 87 87

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:30-11:15
Adres ul. Więckowskiego 16
Organizator Szkoła Tańca Family Dance
Opis Zajęcia z Tańca Towarzyskiego. Taniec to doskonała forma rekreacji, która sprzyja nawiązywaniu nowych przyjaźni, a jednocześnie pozwala na oderwanie się od trosk dnia codziennego. Tańczymy dla przyjemności, poprawiając kondycję fizyczną.
Zapisy 508 265 019

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:30-11:30
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi.
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa, obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:30-11:30
Adres ul. Brzeźna 10
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 47
Opis Bezpieczny Senior. Spotkanie z policjantem nt. bezpieczeństwa seniorów na ulicy i w domu. Dowiemy się o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, wysłuchamy rad, jak nie stać się ofiarą oszustów, kieszonkowców i przestępców, i jak zachować się w sytuacjach kryzysowych.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:30-16:00
Adres ul. Szpitalna 6
Organizator Fundacja Pomocy Wykluczonym Trzecia Młodość, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Opis Badania przesiewowe pod kątem zaćmy.
Zapisy 42 638 50 32

Kategoria KULTURA
Godz. 11:00
Adres ul. Przybyszewskiego 161A I p. (wejście przy Jubilerze)
Organizator Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis „Łódzka kuchnia Seniora - łódzkie tradycje kulinarne na żywo". Degustacja dań łódzkiej kuchni przygotowanych przez uczestników wydarzenia.
Zapisy 531 885 353 lub osobiście na placu Kościelnym 5 / Przybyszewskiego 161A.

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródliska przy Altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis Ćwiczenie 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 Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00-13:00
Adres ul. Limanowskiego 182, Salon Urody „Fryzjer Familijny"
Organizator Baronowa Mobilne Studio Urody Edyta Kabza-Piesiak
Opis Prelekcje i warsztaty dla seniorów pt. „Metamorfoza" dotyczące dbania o atrakcyjny wygląd w dojrzałym wieku. Zajęcia z udziałem stylistki włosów, kosmetyczki. Dla uczestników warsztatów możliwość wygrania ciekawej nagrody.
Zapisy 784 689 164

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres ul. Łanowa 18, kompleks Aktywator (na tyłach budynku Zakładu rehabilitacji)
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty" w Łodzi
Opis Warsztaty plenerowe z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń oporowych i kardio zlokalizowanego na terenie kompleksu Aktywator. Celem ćwiczeń jest zachęcenie seniorów do samodzielnego korzystania z ww. (dostępnych w przestrzeni publicznej) urządzeń, w szczególności zapoznanie ich z zasadami bezpieczeństwa i metodyką prowadzenia samodzielnego treningu w celu odniesienia maksymalnej korzyści zdrowotnej. W zajęciach uczestniczy również personel pielęgniarski w celu zapewnienia wyższego poziomu bezpieczeństwa. Przewidziany jest pomiar ciśnienia tętniczego krwi przed i po ćwiczeniach. Zalecany strój sportowy, organizator zapewni wodę dla uczestników zajęć.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna joga dla seniora - łagodna odmiana jogi z elementami sekwencji terapeutycznych (np. dla odciążenia dolnego odcinka kręgosłupa). Ćwiczenia wzmacniające, uelastyczniające, prozdrowotne (przeciwdziałające osteoporozie), dostosowane do potrzeb osób w dojrzałym wieku.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:00
Adres ul. Targowa 1/3, EC1-Planetarium, hol obok kas
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 72
Opis Wycieczka do planetarium pn. „Niezbadane światy" - to pokaz poświęcony planetom spoza Układu Słonecznego. Czas trwania pokazu: 45 minut. Koszt: 11 zł.
Zapisy 42 649 06 19 w godz. 11:00-16:00

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00-16:00
Adres ul. Jana Pawła II 30
Organizator Salon Optyczny Doktor Marchewka
Opis Bezpłatne badania wzroku. Każdy uczestnik otrzyma wydruk z wstępnego komputerowego badania wzorku, który następnie zostanie omówiony przez optometrystę. Osoby biorące udział w akcji mogą liczyć na różne gadżety, poradę od specjalisty oraz zaproszenie na bezpłatne gabinetowe badanie wzroku.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00-17:00
Adres Stary Rynek 2, Galeria Bałucka
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa „Homo Absurdus" prezentująca twórczość Agaty Wieczorek - urodzonej w 1992 roku w Łodzi. W 2016 roku uzyskała dyplom z wyróżnieniem z Fotografii na Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi. Od 2017 roku studiuje w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera na wydziale realizacja obrazu filmowego, telewizyjnego i fotografia. Artystka aktywnie działa w obrębie fotografii, instalacji multimedialnej i video.
Zapisy Brak

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 12:00-18:00
Adres ul. Tatarakowa 11
Organizator Koło nr 12 PZERiI „Tatarak"
Opis Prezentowanie działalności Koła - dyżur członków Zarządu i rozmowy przy herbacie nt. działalności Związku. Spotkania umili zespół wokalno-muzyczny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Opis Wielopokoleniowy piknik integracyjny dla osób starszych wraz z rodzinami. Każdy uczestnik pikniku przynosi ze sobą ulubione przysmaki, potrawy.
Zapisy 730 645 699

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 14:00
Adres ul. Piotrkowska 102
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Zwiedzanie Łódzkiego Towarzystwa Fotografii połączone z nauką prawidłowego wykonywania fotografii. Fundacja ubezpieczy uczestników.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Rytuały Tybetańskie - Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń, których wykonanie zajmuje około 20 minut, powoduje odczuwalny wzrost energii, witalności i poczucia radości. Prowadzący Zbigniew Paliwoda.
Zapisy 697 187 888

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:00-15:30
Adres pl. Lecha Kaczyńskiego 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis Prelekcja - „Marszałek Piłsudski na ekranie". Spotkanie przybliża postać Marszałka Piłsudskiego widzianego z perspektywy kamer i aparatów fotograficznych. Prelekcja obejmuje omówienie najwcześniejszych powszechnie dostępnych fotografii Marszałka oraz fragmenty filmów i seriali z ostatnich lat, w których pojawia się postać Marszałka (m.in. *Śmierć prezydenta*, *Polonia Restituta* i *Zamach stanu*). Towarzysząca wykładowi prezentacja uwzględnia unikatowe zdigitalizowane zbiory Muzeum Kinematografii w Łodzi.
Zapisy 42 203 24 50 / e-mail: rezerwacja@kinomuzeum.pl

Kategoria **KULTURA**
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 52
Opis Warsztaty plastyczne „Pięknie nakryty stół". Warsztaty polegające na samodzielnym dekoracyjnym składaniu serwetek oraz wykonaniu kilku podstawowych form z carvingu.
Zapisy 42 670 15 27 / e-mail: filia_52@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur prawnika w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Telefon Życzliwości to wspólny projekt Urzędu Miasta Łodzi i Fundacji Subvenio, który opiera się na pracy międzypokoleniowego zespołu, w którego skład wchodzą wolontariusze - seniorzy oraz specjaliści (psychologowie, prawnicy). Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 14:45-15:30
Adres ul. Zakładowa 35, sala gimnastyczna w SP 141
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis Pilates. Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **KULTURA**
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Sacharowa 63 (dawniej Gorkiego)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 56
Opis Wykład - „Wielkie odkrycia geograficzne". Wykład wygłosi Krzysztof Pisera - pracownik Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi, znakomity badacz i ceniony przez słuchaczy prelegent.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 15:00-17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:00
Adres ul. Paderewskiego 11a
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 64
Opis Kwiaty na pustyni. Malarstwo Georgii O'Keeffe. Wykład i warsztaty poprowadzi Katarzyna Kasprzyk. W pierwszej części prowadząca w interesujący sposób przedstawi sylwetkę malarki, w drugiej części seniorzy namalują obrazy na podobieństwo prac Georgii O'Keeffe.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 16:00-17:00
Adres ul. Murarska 4, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Wykład otwarty pt: „Niedosłuch jako choroba cywilizacyjna - przyczyny powstawania, objawy i sposoby leczenia". Wykład wygłosi lekarz laryngolog.
Zapisy 42 611 16 66 / e-mail: audioton@audioton.pl

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 16.30-18.30
Adres ul. Kmicica 10 blok 27
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy"
Opis Bezpłatna siłownia dla osób 60+.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKRACJA**
Godz. 16:45
Adres aleja Tadeusza Kościuszki 106/116, Centrum Medycyny Nowa Europa
Organizator Horyzont Szkoła Tańca Danuta i Panagiotis Stogidis
Opis Warsztaty taneczne. Tańce, do których nie potrzebujemy partnera. Tańce te usprawniają ciało i umysł, niwelują napięcie i stres, poprawiają kondycję ruchową oraz pamięć. Spowalniają proces starzenia... Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną.
Zapisy 694 572 629

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul. Piękna 33/35
Organizator Międzypokoleniowe Studio Filmowe KAMENA, Biblioteka Miejska nr 73,
Opis Prezentacja dwóch nowych filmów dokumentalnych: „Umiem być Ptakiem" oraz „A Potem był Pruszków". Twórczość Międzypokoleniowego Studia Filmowego KAMENA to przede wszystkim zapis koncertów muzyczno-poetyckich i innych imprez rozrywkowych, organizowanych przez KAMENĘ lub Przyjaciół KAMENY.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 17:00
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Potańcówka dla seniorów.
Zapisy 574 190 658 / osobiście w siedzibie Domu Kultury 502

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres Al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok"
Opis Wernisaż - „A w Nas zawsze Wiosna". Otwarcie wystawy prac członkiń Klubu Plastyka Amatora. Grupa plastyczna „Greps".
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis Muzyczne opowieści - koncert i spotkanie z Jerzym Stankiem - aktywnym i inspirującym Seniorem. Koszt: bilet wstępu w cenie 3 zł - bilet normalny, 1 zł - bilet ulgowy
Zapisy Sprzedaż biletów prowadzi Kasa Muzeum Miasta Łodzi przed wydarzeniem.

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:15
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Projekcja filmu - „Panowie śpiewają w duetach" - unikalne nagrania z wokalnymi popisami najlepszych śpiewaków operowych i piosenkarzy drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku.

Panowie wystąpią ze sobą oraz ze słynnymi paniami (m.in. z Ellą Fitzgerald, Nancy Sinatrą, Arethą Franklin, Tiną Turner, Mireille Mathieu, Anną Netrebko i Celine Dion). Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Koncert „Piosenka jest dobra na wszystko". Koncert „Piosenka jest dobra na wszystko" starsi Panowie to autorski kabaret dwójki wybitnych twórców Jeremiego Przybory (autor tekstów) i Jerzego Wasowskiego (kompozytor). Piosenki Kabaretu Starszych Panów wykonają Seniorki i Seniorzy filii „Karolew", zespół cheerleaders pracownicy i przyjaciele naszego ośrodka. Artystom towarzyszyć będzie zespół muzyczny.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282 Budynek C, I piętro (wejście od Budynku D)
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis Spotkanie z przedstawicielami fundacji Toms&Pauli, którzy opowiedzą o zgromadzonej przez nich kolekcji dzieł Magdaleny Abakanowicz. Fundacja ta przechowuje dokumenty i dzieła sztuki związane z historią Biennale w Lozannie, imprezy kluczowej dla rozwoju nowoczesnej tkaniny artystycznej na świecie. Fundacja udostępni Muzeum dzieła Magdaleny Abakanowicz, nigdy wcześniej niepokazywane w Polsce. Wydarzenie towarzyszy wystawie „Metamorfizm II", która ukaże pełnię dokonań i dojrzałość osiągnięć Magdaleny Abakanowicz. Koszt: bilet normalny: 6 zł, bilet ulgowy: 4 zł z Miejską Kartą Seniora
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 18:30-19.30
Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa nr 205 w Łodzi
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy", Szkoła Podstawowa nr 205
Opis Zajęcia ruchowe na sali (gimnastyka przy muzyce, ćwiczenia na bóle kręgosłupa, fitness) dla osób powyżej 60. roku życia.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny)
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" Łódź
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 pon., wt., czw., pt.

19 maja (sobota)

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgranicza.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia otolaryngologiczna
Opis Konsultacje laryngologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z konsultacji lekarza laryngologa wraz z przeprowadzeniem badania słuchu.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 757, 42 643 46 88 /
osobiste w gabinecie zabiegowym - I piętro gabinet 106

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji Leczniczej
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie" w Łodzi
Opis Nauka ćwiczeń ogólnousprawniających i koordynujących ruch w celu poprawy sprawności i mobilności Seniora.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia okulistyczna
Opis Porady okulistyczne. Każda osoba zgłaszająca się do Przychodni będzie mogła skorzystać z porady okulistycznej, obejmującej m.in. badanie lekarskie okulistyczne, poradę profilaktyczną.
Zapisy 42 689 20 80

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia kardiologiczna
Opis Porady kardiologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Przychodni będzie mogła skorzystać z porady kardiologa, obejmującej m.in. badanie lekarskie kardiologiczne, poradę profilaktyczną, wykonanie badania EKG i pomiar ciśnienia krwi.
Zapisy 42 689 20 80

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:45
Adres na Starym Rynku
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Wycieczka rowerowa „Poznajemy Śródmieście". Trasa: Stary Rynek - Nowomiejska - pl. Wolności, Piotrkowska, Traugutta, Kilińskiego, Piłsudskiego, Kopcińskiego, Miljonowa, Piotrkowska, pl. Reymonta.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr Wacława Łęckiego Łódź (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Wykład otwarty pt.: ,,Jak radzić sobie z problemem nietrzymania moczu - trenuj mięśnie dna miednicy". Wykład wygłosi: Pani mgr Anna Rogowska - Fizjoterapeuta i Pani mgr Marta Barańczyk - Fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 274

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Łagiewnicka 305
Organizator Leśnictwo Miejskie
Opis Piesza wędrówka, którą poprowadzą leśny edukator na przygotowanych szlakach i ścieżkach edukacyjnych Lasu Łagiewnickiego. Zbiórka z uczestnikami odbędzie się przed wejściem do siedziby Leśnictwa.
Zapisy 42 659 02 49 wew. 18 / e-mail: edukacja@las.lodz.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Pomorska 4
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Warsztaty - „Dziś jest pierwszy dzień reszty Twojego życia - jak je wykorzystasz?". Niezależnie od tego ile masz lat, nie wiesz, co cię spotka w przyszłości. Możesz reagować na to, co przynosi życie, lub zaplanować, co zrobić, by było ono dla Ciebie jak najbardziej satysfakcjonujące. Zapraszamy na warsztaty, podczas których będzie okazja, by zastanowić się, co jest dla nas ważne w życiu i jak to osiągnąć. Warsztaty prowadzi Jadwiga Borkiet - trener i współzałożyciel Akademii Mądrego Życia. Koszt: 20 zł
Zapisy 605 826 175

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Lecznicza 6, Przychodnia Lecznicza
Organizator Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi
Opis Spotkanie „Zdrowie dla wszystkich" - spacer dla zdrowia. W programie:
- LOGO MED - bezpłatne badanie słuchu;
- TROMED - bezpłatne badanie stóp, dobór wkładek korekcyjnych oraz ćwiczenia na piłkach;
- NFZ - Stoisko informacyjne ŁOW NFZ, informacje o zasadach leczenia sanatoryjnego, informacje o nowych bezpłatnych lekach na liście 75+, informacje o bezpłatnych programach profilaktycznych.

Każdy otrzyma upominki od NFZ oraz informator „Gdzie się leczyć bezpłatnie 2018-2021";
- Uzdrowisko Kraków Swoszowice - prelekcja na temat właściwości wód siarczkowych;
- SANEPID wykład dotyczący zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz wpływu suplementów diety na zdrowie;
- punkt konsultacyjny obejmujący: pomiar ciśnienia tętniczego, rozmowy indywidualne dotyczące zdrowego stylu życia, materiały oświatowo-zdrowotne.

Zapisy Brak

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00-14:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Dzień otwarty w Pracowni Aktywnych w Łodzi Zawsze Młodzi, zapraszamy na warsztaty komputerowe, doradztwo cyfrowe, zapisy na warsztaty komputerowe, a wszystko to bezpłatnie, w miłej atmosferze pracowni. Zapraszamy każdego łodzianina, który ukończył 60 lat i chce nabyć nowe umiejętności lub rozpocząć przygodę z komputerem. Poznajcie naszych trenerów, zapiszcie się na zajęcia, zdobędziecie nowe kompetencje podczas dnia otwartego. W 2018 r. mamy miejsce na bezpłatnych warsztatach komputerowych dla 1000 osób. www.subvenio.org
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty tańca w kręgu „zatańczmy razem". Taniec w kręgu to najlepszy sposób na odreagowanie napięć i stresów. Układy kroków są bardzo proste, niewymagające specjalnych umiejętności, by włączyć się do kręgu. Tańce w kręgu i korowodzie to tańce pochodzące z całego świata, głównie z Grecji (słynne Grek Zorba), Bułgarii, Armenii, Izraela, Rosji, Brazylii, Turcji. Zajęcia poprowadzą Danuta i Panagiotis Stogidis. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. Godz.: sob.-nd. 11.00 – 17.00, wt.-pt. 11.00-18.00
Adres ul. Wólczańska 31, Galeria Willa
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa prac Krzysztofa Wieczorka ukazuje ewolucję poszukiwań artysty w zakresie grafiki warsztatowej, prowadzącą od „czystej" grafiki w kierunku przestrzeni, w której realizują się jej związki z malarstwem. Artysta odsłoni kulisy warsztatu twórczego, prezentując matryce, które posłużyły do wykonania prezentowanych grafik. Wśród inspiracji obrazowych i technologicznych znajdują się między innymi osiągnięcia siedemnastowiecznych grafików i malarzy holenderskich.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 12:00-18:00
Adres ul. Tatarakowa 11
Organizator Koło nr 12 PZERiI „Tatarak"
Opis Prezentowanie działalności Koła - dyżur członków Zarządu i rozmowy przy herbacie nt. działalności Związku. Spotkania umili zespół wokalno-muzyczny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00-16:00
Adres Stary Rynek 2, Galeria Bałucka
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa „Homo Absurdus" prezentująca twórczość Agaty Wieczorek - urodzonej w 1992 roku w Łodzi. W 2016 roku uzyskała dyplom z wyróżnieniem z Fotografii na Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi. Od 2017 roku studiuje w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera na wydziale realizacja obrazu filmowego, telewizyjnego i fotografia. Artystka aktywnie działa w obrębie fotografii, instalacji multimedialnej i video.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Panowie grają, tańczą i śpiewają" - unikalne fragmenty koncertów, programów rozrywkowych i filmów muzycznych z popisami najlepszych muzyków, tancerzy, śpiewaków operowych i piosenkarzy drugiej połowy XX wieku i początków XXI wieku (m.in. Fred Astaire, Bing Crosby, Gene Kelly, Nat King Cole, Il Divo, David Garrett, Elvis Presley, Michaił Baryszników, Andre Rieu). Koszt: 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00-15:30
Adres ul. Garnizonowa 38
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 31
Opis Spotkanie z poezją i muzyką.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 15:00
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok"
Opis Salonik poetycki „Ogród Przemian". Zapraszamy sympatyków poezji. Poetów początkujących, tych bardziej doświadczonych, jak i tych piszących do szuflady do zaprezentowania wierszy swoich lub wierszy dowolnego autora. Tematem przewodnim spotkania będzie - szacunek.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 16:30
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Seans - „Cztery miliony i tango"- spektakl grupy kabaretowej. Obcasem w oko. Scenariusz: Wspólny Obcasem w Oko z pomocą Agaty Markowskiej i Alicji Olchanowskiej, Reżyseria i choreografia: Angelika Siniarska-Tuszyńska.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 17:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala wykładowa)
Organizator Łódź Design Festival
Opis Oficjalne otwarcie Łódź Design Festival, który odbywa się w dniach 19-27 maja 2018 r. Festiwal powstał w 2007 roku jako przegląd osiągnięć polskiego wzornictwa. Od początku prezentuje design w różnych jego odsłonach - od wzornictwa przemysłowego, poprzez projektowanie graficzne, architekturę, rzemiosło, aż po kreowanie usług i interakcji. Dziś skupia się na stawianiu pytań, interpretacji zjawisk i krytycznej dyskusji. Jest miejscem spotkań i poszukiwania inspiracji. Prezentuje innowacje i projekty mające istotny wpływ na nasze otoczenie. Do tej pory wzięło w nim udział ponad 400 000 osób z całego świata. Łódź Design Festival to wydarzenie, na którym inspiracji poszukiwać mogą projektanci, architekci, przedstawiciele zawodów kreatywnych, ale przede wszystkim każdy zainteresowany kulturą i zmianami, jakie zachodzą w naszym otoczeniu. W programie najmocniejszymi punktami są zawsze wystawy tematyczne, spotkania z ekspertami w dziedzinie designu i architektury, dyskusje i wykłady, a także warsztaty dla dorosłych i dzieci (www.lodzdesign.com).
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18:00-1:00
Adres ul. Ogrodowa 34
Organizator Stowarzyszenie Śpiewacze im. St. Moniuszki w Łodzi
Opis Noc Muzeów. Zapraszamy do odwiedzenia historycznej siedziby Stowarzyszenia Śpiewaczego im. St. Moniuszki w Łodzi przy ul. Ogrodowej 34 oraz na koncert chóru, który zaprezentuje swoje umiejętności w nieco lżejszym repertuarze. Chór powstał w 1894 roku jako chór sumowy przy par. św. Józefa w Łodzi. W 2019 roku obchodzić będziemy 125-lecie istnienia.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18:00-01:00
Adres ul. Piotrkowska 282, Budynek C, I piętro (wejście od Budynku D)
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis Noc Muzeów 2018. Podczas jedynej takiej nocy w roku w Centralnym Muzeum Włókiennictwa w Łodzi poza wystawami stałymi zobaczyć będzie można prace Magdaleny Abakanowicz, wcześniej niepokazywane w Polsce, na wystawie „Metamorfizm II" oraz stroje słynnych paryskich projektantów na wystawie „Christian Dior i ikony paryskiej mody z kolekcji Adama Leja".
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18.00-01.00
Adres Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej, Łódź, ul. Wólczańska 202.
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis „Noc Muzeów" pt. „DO TWARZY CI Z NIEPODLEGŁĄ" będzie poświęcona dwóm tematom: fotografii i jubileuszowi 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Zagadnienia patriotyczne i fotograficzne będą się wzajemnie przenikać, dzięki czemu fotografom nie zabraknie interesujących obiektów oraz scen o charakterze patriotycznym. Specjaliści poprowadzą warsztaty z fotografii otworkowej, animacji poklatkowej i wtajemniczą uczestników w podstawowe tajniki sztuki fotograficznej. W planach jest również eksploracja budynku opuszczonej szkoły w celach fotograficznych. Wydarzeniu będą towarzyszyły pokazy łódzkich szkół mundurowych.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

19 maja (sobota)

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgranicza.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia otolaryngologiczna
Opis Konsultacje laryngologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z konsultacji lekarza laryngologa wraz z przeprowadzeniem badania słuchu.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 757, 42 643 46 88 / osobiste w gabinecie zabiegowym - I piętro gabinet 106

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji Leczniczej
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie" w Łodzi
Opis Nauka ćwiczeń ogólnousprawniających i koordynujących ruch w celu poprawy sprawności i mobilności Seniora.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia okulistyczna
Opis Porady okulistyczne. Każda osoba zgłaszająca się do Przychodni będzie mogła skorzystać z porady okulistycznej, obejmującej m.in. badanie lekarskie okulistyczne, poradę profilaktyczną.
Zapisy 42 689 20 80

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia kardiologiczna
Opis Porady kardiologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Przychodni będzie mogła skorzystać z porady kardiologa, obejmującej m.in. badanie lekarskie kardiologiczne, poradę profilaktyczną, wykonanie badania EKG i pomiar ciśnienia krwi.
Zapisy 42 689 20 80

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:45
Adres na Starym Rynku
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Wycieczka rowerowa „Poznajemy Śródmieście". Trasa: Stary Rynek - Nowomiejska - pl. Wolności, Piotrkowska, Traugutta, Kilińskiego, Piłsudskiego, Kopcińskiego, Miljonowa, Piotrkowska, pl. Reymonta.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr Wacława Łęckiego Łódź (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Wykład otwarty pt.: ,,Jak radzić sobie z problemem nietrzymania moczu - trenuj mięśnie dna miednicy". Wykład wygłosi: Pani mgr Anna Rogowska - Fizjoterapeuta i Pani mgr Marta Barańczyk - Fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 274

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Łagiewnicka 305
Organizator Leśnictwo Miejskie
Opis Piesza wędrówka, którą poprowadzą leśny edukator na przygotowanych szlakach i ścieżkach edukacyjnych Lasu Łagiewnickiego. Zbiórka z uczestnikami odbędzie się przed wejściem do siedziby Leśnictwa.
Zapisy 42 659 02 49 wew. 18 / e-mail: edukacja@las.lodz.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Pomorska 4
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Warsztaty - „Dziś jest pierwszy dzień reszty Twojego życia - jak je wykorzystasz?". Niezależnie od tego ile masz lat, nie wiesz, co cię spotka w przyszłości. Możesz reagować na to, co przynosi życie, lub zaplanować, co zrobić, by było ono dla Ciebie jak najbardziej satysfakcjonujące. Zapraszamy na warsztaty, podczas których będzie okazja, by zastanowić się, co jest dla nas ważne w życiu i jak to osiągnąć. Warsztaty prowadzi Jadwiga Borkiet - trener i współzałożyciel Akademii Mądrego Życia. Koszt: 20 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Lecznicza 6, Przychodnia Lecznicza
Organizator Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi
Opis Spotkanie „Zdrowie dla wszystkich" - spacer dla zdrowia. W programie:
- LOGO MED - bezpłatne badanie słuchu;
- TROMED - bezpłatne badanie stóp, dobór wkładek korekcyjnych oraz ćwiczenia na piłkach;
- NFZ - Stoisko informacyjne ŁOW NFZ, informacje o zasadach leczenia sanatoryjnego, informacje o nowych bezpłatnych lekach na liście 75+, informacje o bezpłatnych programach profilaktycznych.

Każdy otrzyma upominki od NFZ oraz informator „Gdzie się leczyć bezpłatnie 2018-2021";
- Uzdrowisko Kraków Swoszowice - prelekcja na temat właściwości wód siarczkowych;
- SANEPID wykład dotyczący zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz wpływu suplementów diety na zdrowie;
- punkt konsultacyjny obejmujący: pomiar ciśnienia tętniczego, rozmowy indywidualne dotyczące zdrowego stylu życia, materiały oświatowo-zdrowotne.

Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-14:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Dzień otwarty w Pracowni Aktywnych w Łodzi Zawsze Młodzi, zapraszamy na warsztaty komputerowe, doradztwo cyfrowe, zapisy na warsztaty komputerowe, a wszystko to bezpłatnie, w miłej atmosferze pracowni. Zapraszamy każdego łodzianina, który ukończył 60 lat i chce nabyć nowe umiejętności lub rozpocząć przygodę z komputerem. Poznajcie naszych trenerów, zapiszcie się na zajęcia, zdobędziecie nowe kompetencje podczas dnia otwartego. W 2018 r. mamy miejsce na bezpłatnych warsztatach komputerowych dla 1000 osób. www.subvenio.org
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty tańca w kręgu „zatańczmy razem". Taniec w kręgu to najlepszy sposób na odreagowanie napięć i stresów. Układy kroków są bardzo proste, niewymagające specjalnych umiejętności, by włączyć się do kręgu. Tańce w kręgu i korowodzie to tańce pochodzące z całego świata, głównie z Grecji (słynne Grek Zorba), Bułgarii, Armenii, Izraela, Rosji, Brazylii, Turcji. Zajęcia poprowadzą Danuta i Panagiotis Stogidis. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria KULTURA
Godz. sob.-nd. 11.00 – 17.00, wt.-pt. 11.00-18.00
Adres ul. Wólczańska, Galeria Willa
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa prac Krzysztofa Wieczorka ukazuje ewolucję poszukiwań artysty w zakresie grafiki warsztatowej, prowadzącą od „czystej" grafiki w kierunku przestrzeni, w której realizują się jej związki z malarstwem. Artysta odsłoni kulisy warsztatu twórczego, prezentując matryce, które posłużyły do wykonania prezentowanych grafik. Wśród inspiracji obrazowych i technologicznych znajdują się między innymi osiągnięcia siedemnastowiecznych grafików i malarzy holenderskich.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 12:00-18:00
Adres ul. Tatarakowa 11
Organizator Koło nr 12 PZERiI „Tatarak"
Opis Prezentowanie działalności Koła - dyżur członków Zarządu i rozmowy przy herbacie. nt. działalności Związku. Spotkania umili zespół wokalno-muzyczny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00-16:00
Adres Stary Rynek 2, Galeria Bałucka
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa „Homo Absurdus" prezentująca twórczość Agaty Wieczorek - urodzonej w 1992 roku w Łodzi. W 2016 roku uzyskała dyplom z wyróżnieniem z Fotografii na Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi. Od 2017 roku studiuje w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera na wydziale realizacja obrazu filmowego, telewizyjnego i fotografia. Artystka aktywnie działa w obrębie fotografii, instalacji multimedialnej i video.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Panowie grają, tańczą i śpiewają" - unikalne fragmenty koncertów, programów rozrywkowych i filmów muzycznych z popisami najlepszych muzyków, tancerzy, śpiewaków operowych i piosenkarzy drugiej połowy XX wieku i początków XXI wieku (m.in. Fred Astaire, Bing Crosby, Gene Kelly, Nat King Cole, Il Divo, David Garrett, Elvis Presley, Michaił Barysznikow, Andre Rieu). Koszt: 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00-15:30
Adres ul. Garnizonowa 38
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 31
Opis Spotkanie z poezją i muzyką.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 15:00
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok"
Opis Salonik poetycki „Ogród Przemian". Zapraszamy sympatyków poezji. Poetów początkujących, tych bardziej doświadczonych, jak i tych piszących do szuflady do zaprezentowania wierszy swoich lub wierszy dowolnego autora. Tematem przewodnim spotkania będzie - szacunek.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:30
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Seans - „Cztery miliony i tango"- spektakl grupy kabaretowej. Obcasem w oko. Scenariusz: Wspólny Obcasem w Oko z pomocą Agaty Markowskiej i Alicji Olchanowskiej, Reżyseria i choreografia: Angelika Siniarska-Tuszyńska.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala wykładowa)
Organizator Łódź Design Festival
Opis Oficjalne otwarcie Łódź Design Festival, który odbywa się w dniach 19-27 maja 2018 r. Festiwal powstał w 2007 roku jako przegląd osiągnięć polskiego wzornictwa. Od początku prezentuje design w różnych jego odsłonach - od wzornictwa przemysłowego, poprzez projektowanie graficzne, architekturę, rzemiosło, aż po kreowanie usług i interakcji. Dziś skupia się na stawianiu pytań, interpretacji zjawisk i krytycznej dyskusji. Jest miejscem spotkań i poszukiwania inspiracji. Prezentuje innowacje i projekty mające istotny wpływ na nasze otoczenie. Do tej pory wzięło w nim udział ponad 400 000 osób z całego świata. Łódź Design Festival to wydarzenie, na którym inspiracji poszukiwać mogą projektanci, architekci, przedstawiciele zawodów kreatywnych, ale przede wszystkim każdy zainteresowany kulturą i zmianami, jakie zachodzą w naszym otoczeniu. W programie najmocniejszymi punktami są zawsze wystawy tematyczne, spotkania z ekspertami w dziedzinie designu i architektury, dyskusje i wykłady, a także warsztaty dla dorosłych i dzieci (www.lodzdesign.com).
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00-1:00
Adres ul. Ogrodowa 34
Organizator Stowarzyszenie Śpiewacze im. St. Moniuszki w Łodzi
Opis Noc Muzeów. Zapraszamy do odwiedzenia historycznej siedziby Stowarzyszenia Śpiewaczego im. St. Moniuszki w Łodzi przy ul. Ogrodowej 34 oraz na koncert chóru, który zaprezentuje swoje umiejętności w nieco lżejszym repertuarze. Chór powstał w 1894 roku jako chór sumowy przy par. św. Józefa w Łodzi. W 2019 roku obchodzić będziemy 125-lecie istnienia.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00-01:00
Adres ul. Piotrkowska 282, Budynek C, I piętro (wejście od Budynku D)
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis Noc Muzeów 2018. Podczas jedynej takiej nocy w roku w Centralnym Muzeum Włókiennictwa w Łodzi poza wystawami stałymi zobaczyć będzie można prace Magdaleny Abakanowicz, wcześniej niepokazywane w Polsce, na wystawie „Metamorfizm II" oraz stroje słynnych paryskich projektantów na wystawie „Christian Dior i ikony paryskiej mody z kolekcji Adama Leja".
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18.00-01.00
Adres Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej, Łódź, ul. Wólczańska 202.
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis „Noc Muzeów" pt. „DO TWARZY CI Z NIEPODLEGŁĄ" będzie poświęcona dwóm tematom: fotografii i jubileuszowi 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Zagadnienia patriotyczne i fotograficzne będą się wzajemnie przenikać, dzięki czemu fotografom nie zabraknie interesujących obiektów oraz scen o charakterze patriotycznym. Specjaliści poprowadzą warsztaty z fotografii otworkowej, animacji poklatkowej i wtajemniczą uczestników w podstawowe tajniki sztuki fotograficznej. W planach jest również eksploracja budynku opuszczonej szkoły w celach fotograficznych. Wydarzeniu będą towarzyszyły pokazy łódzkich szkół mundurowych.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

20 maja (niedziela)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 7:45
Adres Dworzec PKP Łódź Widzew przy kasach
Organizator Klub Turystów Pieszych „STONOGA" PTTK oddział Łódź - Polesie
Opis Wycieczka krajoznawcza Trasa - Zaosie- Popielawy (Jana Jakuba Kolskiego) -Łaznów 21 km. Prowadzenie M. Firmowska-Milewska i Mikołaj Żelanka-Żeleński. Koszt - bilet przejazdu pociągiem. Ubezpieczenie we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgraniczna.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:45
Adres Stary Rynek
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Wycieczka rowerowa - „Stare Bałuty". Trasa: Stary Rynek, Bojowników Getta Warszawskiego, Zgierska, Stefana, Wspólna, Pocztowa, Skarbowa, Biegańskiego, Teresy, al. Włókniarzy, Brukowa, Aleksandrowska, Traktorowa, Drewnowska, St. Rynek. Zbiórka 9.45. Fundacja ubezpieczy uczestników.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. 65
Organizator Fundacja „Dr Clown" Oddział w Łodzi oraz Studium Kształcenia Kadr
Opis Terapia śmiechem" - jak to działa, jak pomóc sobie i bliskim zadbać o jakość życia. Dlaczego „uśmiech leczy"? Dobroczynny wpływ żonglerki na funkcjonowanie mózgu. Kreatywne warsztaty oraz wesoły wolontariat, czyli zamień swoją pasję na uśmiech małych pacjentów.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Park Piłsudskiego róg al. Unii Lubelskiej i ul. Konstantynowskiej, zbiórka przy pamiątkowym kamieniu
Organizator Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis Warsztaty Nordic Walking dla początkujących i zaawansowanych prowadzone przez fizjoterapeutkę. W trakcie spaceru konkursy z nagrodami, a dla wszystkich uczestników upominek od Biura. Kijki we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00-16:00
Adres Stary Rynek 2, Galeria Bałucka
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Wystawa „Homo Absurdus" prezentująca twórczość Agaty Wieczorek - urodzonej w 1992 roku w Łodzi. W 2016 roku uzyskała dyplom z wyróżnieniem z Fotografii na Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi. Od 2017 roku studiuje w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera na wydziale realizacja obrazu filmowego, telewizyjnego i fotografia. Artystka aktywnie działa w obrębie fotografii, instalacji multimedialnej i video.
Zapisy Brak

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria KULTURA
Godz. 12:30-14:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala A111)
Organizator Łódź Design Festival, Prosta Krzywa
Opis Warsztaty ceramiczne towarzyszące wystawie „Kółko / Kropka / Kreska". Warsztaty ceramiczne będą opierać się na tradycyjnej metodzie zdobienia ceramiki kamionkowej z Bolesławca (kubki i talerze) za pomocą stempla maczanego w farbie podszkliwnej. Uczestnicy warsztatów będą zdobić wyroby biskwitowe (raz wypalone). Wybrany przez każdego element ozdobny zostanie najpierw zaprojektowany na papierze za pomocą farb plakatowych. Następnie wzór będzie przeniesiony na wybrane naczynie. Ozdobione ceramiki zostaną w późniejszym terminie poszkliwione i będą mogły być zabrane do domu.
Zapisy od 10 maja 2018 r., szczegóły na www.lodzdesign.com

Kategoria KULTURA
Godz. 13:00
Adres zbiórka w biurze festiwalowym ART_Inkubator, ul. Tymienieckiego 3
Organizator Łódź Design Festival, „W ŁODZI O CO CHODZI"
Opis Gra miejska - Rzeka Łódka. Maszyna Parowa. Łódź przebojowa. Gra miejska odbędzie się w centrum Łodzi; okolice ul. Piotrkowskiej i Księżego Młyna. Dokładne informacje uczestnicy otrzymają w odpowiedzi na zgłoszenie. Gra miejska to świetny sposób na poznanie zabytków i historii miasta. Bardzo popularna obecnie forma rozrywki łączy cechy gier planszowych oraz podchodów. Uczestnicy bawią się na konkretnym obszarze miasta. Wykonują różne zadania i przenoszą się z punktu do punktu, dzięki zdobytym wskazówkom. Przy okazji poznają historię miasta.
Zapisy e-mail: wlodziocochodzi@onet.pl

Kategoria KULTURA
Godz. 13:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala B2)
Organizator Łódź Design Festival
Opis Oprowadzanie kuratorskie z udziałem artystów Nothing But Flowers. Wystawa porusza temat stosunku współczesnego człowieka do technologii i relacji, które między nimi zachodzą. Technologii rozumianej jako nowoczesne wynalazki, coraz bardziej powszechną robotyzację, automatyzację, cyfryzację - ale także jako osiągnięcia naukowe, eksperymenty biologiczne, sztuczną inteligencję i szeroko pojęty Internet. Rozważymy, jak wpływa na ludzką codzienność, w jaki sposób czyni ją łatwiejszą, a co budzi obawy.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr Wacława Łęckiego (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje ortopedyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan dr n. med. Piotr Waśniewski - lekarz Poradni / oddziału ortopedycznego.
Zapisy 502 200 276

Kategoria KULTURA
Godz. 14:30-16:30
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala wykładowa)
Organizator Łódź Design Festival, Architektura i Biznes
Opis Debata - Życie towarzyskie i uczuciowe w architekturze. Debata „Życie towarzyskie i uczuciowe. Przestrzeń - ludzie - miasto" ma za zadanie poruszać tematy z pogranicza architektury, sztuki i życia codziennego. Będziemy dyskutowali o architekturze, która jest miejscem wszelkiego rodzaju interakcji społecznych. Hotele, dizajnerskie i modne bary, restauracje i kawiarnie, kina, teatry, miejsce spotkań, przestrzenie publiczne, place zabaw, ulice, czyli wszystkie te przestrzenie, gdzie ludzie się spotykają, dyskutują, poznają, jedzą i piją, śpią i się bawią, różnią między sobą i które są tłem do ich życia - towarzyskiego i uczuciowego. Analizie poddane zostanie przenikanie się codzienności i architektury w kontekście życia społecznego.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 15:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala A22)
Organizator Łódź Design Festival
Opis Kółko / kropka / kreska - oprowadzenie kuratorskie. Kółko, kropka, kreska - graficzne historie zdobiące nasze stoły, to wystawa opowiadająca o naczyniach ubranych w tradycję, rzemiosło i opowieści z przeszłości. Kurator: Magda Gazur.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:00 oraz 17:45
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Życie po życiu" (USA) - niezwykły dokument wg bestsellerowej książki dra Raymonda A. Moody'ego, opisującej doświadczenia osób, które przeżyły śmierć kliniczną. Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 17:00
Adres ul. Północna 47/51
Organizator Teatr Muzyczny w Łodzi
Opis Spektakl pt.: Człowiek z La Manchy. Zapraszamy seniorów do skorzystania z naszej propozycji 60+, w ramach której na spektakle z repertuaru Teatru Muzycznego można kupić bilety w preferencyjnej cenie. Koszt: strefa I - 20 zł, strefa II - 15 zł, strefa III - 10 zł, strefa IV - 8 zł. Liczba biletów ograniczona.
Zapisy Bilety w preferencyjnej cenie do kupienia w kasie biletowej na hasło „ŁÓDZKIE SENIORALIA"

Kategoria KULTURA
Godz. 17:00
Adres ul. Piotrkowska 118
Organizator Łódź Design Festival
Opis Papierowa Dżungla - wernisaż wystawy i spotkanie z artystką. Podczas tegorocznego Łódź Design Festival Ola Mirecka zamieni przestrzeń w środku miasta przy ul. Piotrkowskiej w interaktywną papierową dżunglę. Przy użyciu specjalnie zaprojektowanych sensorów elektronicznych i papieru w opuszczonym lokalu sklepowym powstanie instalacja, która przeniesie gości w kolorową oazę spokoju, zaprosi do zabawy i pozwoli wsłuchać się w dźwięki skłaniające do refleksji nad obecnością natury i jej charakterem w przestrzeni miejskiej.
Zapisy Brak

21 maja (poniedziałek)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 Łódź / ul. Lipiec Reymontowskich 11 Łódź
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Zdrowy kręgosłup. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy. Zajęcia łączą klasyczne ćwiczenia fitness, elementy pilates, rehabilitacji oraz stretchingu, prowadzone w obuwiu lub boso. Doskonałe dla samej profilaktyki kręgosłupa, ale też dla osób po urazach. Zajęcia o niskiej intensywności, odbywają się przy spokojnej muzyce. Odpowiednie zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, w każdym wieku. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-11:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje fizjoterapeutyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan mgr Dariusz Nowak - Fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 274

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy

Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgraniczna.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 9:00-13:00
Adres ul. Piotrkowska 23/205, sala nr 9
Organizator Łódzki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża.
Opis Kurs pierwszej pomocy, w trakcie których uczestnicy zapoznają się z podstawami udzielania pierwszej pomocy, nauczą się jak postępować z poszkodowanym nieprzytomnym oraz nieprzytomnym nieoddychającym, również przy użyciu AED. Po zakończeniu kursu uczestnicy otrzymają miniapteczki do udzielania pierwszej pomocy, które będą mogli mieć zawsze przy sobie.
Zapisy 42 636 12 84 / e-mail: lodz.programowy@pck.org.pl

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Kamińskiego 11, ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Bezpłatne badania: słuchu, konsultacja protetyczna, obór i przymiarka aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 9:30
Adres plac Niepodległości 4 (przed dawnym Domem Handlowym Universal od ul. Rzgowskiej)
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew" Centrum Aktywnego Seniora
Opis Spacer z Przewodnikiem Miejskim - „Odkrywamy Tajemnice Ziemi Obiecanej" . Spacer z przewodnikiem miejskim Beatą Arabską pt. „Odkrywamy tajemnice Ziemi Obiecanej" . Wyruszymy od Górnego Rynku śladami łódzkich fabrykantów, ich pałaców i parków. Spacer potrwa około 2 godzin.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 9:30-11:30
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Warsztaty plastyczne, które poprowadzi prof. Anna Frąckowicz. Uczestnicy zajęć będą mogli spróbować różnych technik plastycznych (m.in. akryl, akwarela, pastel i rysunkowe: ołówek, węgiel, kreda, sepia). Zainteresowani będą mogli zapisać się do grupy plastycznej.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Krzemienieckiej 36/38 Skansen Roślinny Ogrodu Botanicznego w Łodzi,
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis Warsztaty zielarskie „Zioła dla urody". Podczas warsztatów będzie można poznać rośliny wykorzystywane w kosmetyce i produktach leczniczych dla skóry. Będzie można nauczyć się, jak zrobić własny kosmetyk naturalny i leczniczą maść. Bilety wstępu w cenie biletu ulgowego.
Zapisy 42 688 44 20

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurę dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 10:00-16:00
Adres ul. Kusocińskiego 140A, Przychodnia Kusocińskiego,
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie" w Łodzi
Opis Badania i konsultacje. Bezpłatne badanie glukozy, ciśnienia; konsultacje dotyczące pielęgnacji urody oraz kreowania wizerunku. O godz. 12:00 - Pogadanka „Jak samodzielnie opóźniać starzenie się ciała i umysłu?".
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 10:30-12:00
Adres ul. Brzeźna 10
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 47
Opis Majówka w bibliotece koncert muzyki biesiadnej w wykonaniu zespołów seniorów z Domów Dziennego Pobytu.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych.
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 10:45-11:45
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Zajęcia taneczne - taniec towarzyski. Nie są wymagane pary.
Zapisy 574 190 658

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00-13:00
Adres al. Piłsudskiego 61, Park Źródliska przy Altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis Ćwiczenie 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 Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka 60+ - zajęcia o łagodnym charakterze, o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika. Składają się na nie ćwiczenia poprawiające kondycję i samopoczucie oraz prozdrowotne kombinacje ćwiczeń usprawniające cały aparat ruchu.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 12:00-12:30
Adres plac Wolności 2
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Kanału „Dętka".
Koszt: 3 zł - bilet normalny, 1 zł - bilet ulgowy.
Zapisy 42 254 90 11 / e-mail: edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady lekarza stomatologa obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00-14:00
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Warsztaty fizjoterapeutyczne dotyczące mięśni dna miednicy. Wykład i warsztat poprowadzi fizjoterapeuta Marta Kotusiewicz.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, aula im. Prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz

Opis Wykład red. Moniki Czerskiej pt. „Wesoły autobus" i inne historie.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:30
Adres ul. Wojska Polskiego 83, 91-755 Łódź, park Ocalałych
Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Opis Wykład o Sprawiedliwych wśród Narodów Świata, czyli o Polakach ratujących Żydów w czasie II wojny światowej. Prowadzenie: Michał Adamiak.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 13:00-14:00
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Adres ul. Szpitalna 6 w Łodzi
Opis Wykład otwarty pt. „Wiem, co podpisuję". Wykład wygłosi Pani Anna Przybyłkowicz - Naczelnik Wydziału Spraw Konsumenckich Delegatury Urzędu Komunikacji Elektronicznej w Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje ortopedyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan dr n. med. Piotr Waśniewski - lekarz Poradni / oddziału ortopedycznego.
Zapisy 502 200 276

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00-15:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Scena Dla Seniora. Spotkanie dla seniorów, podczas którego każdy może zaprezentować swoje umiejętności wokalne, sceniczne.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 52
Opis „Obrazy w drewnie wypalane". Pokaz pracy z wypalarką do drewna. Przewidujemy możliwość pracy samodzielnej.
Zapisy 42 670-15-27 / e-mail: filia_52@biblioteka.lodz.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur psychologa w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia wzmacniające na siłowni.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:30-16:00
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 41, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny UŁ, Sala T 006
Organizator Akademia Seniora Activus
Opis Prezentacja „Liczby i prawidłowości w otaczającym nas świecie". Uwagi popularne nt.: czy w przyrodzie, architekturze, sztuce, itd. występują liczbowe prawidłowości?". Czy w takiej sprawie matematycy mogą coś ciekawego powiedzieć? Prezentację przygotowano w ramach Akademii Seniora Activus - prowadzi Janina Bucka.
Zapisy 503 750 260

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Traugutta 18 (wejście do Łódzkiego Domu Kultury przy Pomniku J. Piłsudskiego)
Organizator Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis Wycieczka „Nowe Centrum Łodzi" - w programie zwiedzania: nowy układ komunikacyjny wokół dworca, ulice filmowców, fabrykantów, dworzec przeszłość i przyszłość, EC 1 - zrewitalizowana elektrownia. Wycieczkę poprowadzi Pani Elżbieta Pędziwiatr.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Piotrkowska 113, Galeria Re:Medium
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Oprowadzanie po wystawie ilustracji Katarzyny Boguckiej. Prowadzenie Adriana Michalska.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT I REKREACJA
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej
Opis Gimnastyka rekreacyjna i usprawniająca. Celem zajęć jest podniesienie stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych. Racjonalne stosowanie ćwiczeń fizycznych w wieku starszym skutecznie przeciwdziała procesom starzenia się organizmu oraz umożliwia podtrzymywanie sprawności ruchowej, tak niezbędnej osobom w wieku podeszłym. Uczestnicy zajęć proszeni są o zaopatrzenie się w strój na zmianę oraz obuwie do ćwiczeń.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00-17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 16:00
Adres Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO
Opis Warsztaty tańca. Taniec jest jednym z najpiękniejszych sportów, a sport to zdrowie. Za pomocą tańca możemy podróżować po kulturze całego świata i wszystkich epok w historii. Podczas warsztatów poznać będzie można podstawowe kroki poszczególnych stylów tańca, w przyjemnej atmosferze.
Zapisy 42 653 36 45

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:30
Adres Paderewskiego 11a
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 64
Opis Warsztaty teatralne - „Czy senior może być aktorem?". Warsztaty filozoficzne połączone z ćwiczeniami aktorskimi poprowadzi aktor Teatru Powszechnego w Łodzi Andrzej Jakubas. Warsztaty opierają się na dyskusji na temat podstawowych pojęć filozoficznych. Komplementarnym elementem warsztatów są ćwiczenia z zakresu podstawowego warsztatu aktorskiego.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:30
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Panowie śpiewają w duetach" - unikalne nagrania z wokalnymi popisami najlepszych śpiewaków operowych i piosenkarzy drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku. Panowie wystąpią ze sobą oraz ze słynnymi paniami (m.in. z Ellą Fitzgerald, Nancy Sinatrą, Arethą Franklin, Tiną Turner, Mireille Mathieu, Anną Netrebko i Celine Dion). Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 17:00-18:30
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Spotkanie otwarte dla osób zainteresowanych wolontariatem. Czas na aktywność, przygodę z wolontariatem, czekamy na Ciebie. Dowiedz się jak rozpocząć przygodę z wolontariatem. Wolontariat daje satysfakcję, umożliwia poznanie nowych, interesujących osób, ciekawe wyjazdy, zabawę i ciężką pracę. Daje satysfakcję, zdecyduj, czy chcesz poznać zasady, oraz osoby, które w różnych etapach życia zaangażowały się w wolontariat.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej
Opis Japonia na wyciągnięcie ręki. Spotkanie z Beatą Gruzdowską, podróżniczką, lektorką języka japońskiego. Na spotkanie złożą się: prelekcja o Japonii bliskiej i dalekiej, poznanie kanji (logografów japońskich, składających się na obszerny alfabet), dyskusja oraz atrakcje przygotowane specjalnie na to spotkanie.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 17:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Pilates. Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 17:00-18:00
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia wzmacniające na siłowni.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 18:30
Adres ul. Czernika 1/3; Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8
Organizator Taniec w Kręgu/Horyzont Szkoła Tańca Danuta i Panagiotis Stogidis
Opis Warsztaty taneczne. Tańce, do których nie potrzebujemy partnera. Tańce te usprawniają ciało i umysł, niwelują napięcie i stres, poprawiają kondycję ruchową oraz pamięć. Spowalniają proces starzenia. Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną.
Zapisy 694 572 629

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 18:30-19:50
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Samoobrona dla kobiet.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny).
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Wid
Opis Badania densytometryczne
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 pon., wt., czw., pt.

22 maja (wtorek)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 / ul. Lipiec Reymontowskich 11
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 8:45
Adres zbiórka przed wejściem do Soboru ul. Kilińskiego 56
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 72
Opis Wycieczka - Sobór św. Aleksandra Newskiego. Uczestnicy wycieczki zwiedzą Sobór, zapoznają się z historią i architekturą. Koszt: 2 zł.
Zapisy 42 649 06 19 w godz. 11:00-16:00

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-11:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje fizjoterapeutyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan mgr Dariusz Nowak - Fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 274

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgranicza.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17 00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria KULTURA
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Kamińskiego 11 / ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarkę aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:30-11:00
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka przy ul. Biegańskiego.
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00
Adres ul. Kasprowicza 6/10/11
Organizator Zarząd Gospodarowania Odpadami

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis Zwiedzanie Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych oraz Składowiska „NOWOSOLNA". Zapoznanie się z organizacją i funkcjonowaniem Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych. Punkt każdego roku przyjmuje nieodpłatnie od Mieszkańców Miasta odpady zbierane selektywnie. Zwiedzanie terenu Składowiska przy ul. Kasprowicza 6/10/11 (Nowosolna) przyjmującego wyłącznie odpady o frakcji mineralnej, które służą do ukształtowania czaszy składowiska. Czasza składowiska docelowo posłuży do budowy ośrodka rekreacyjnego.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Zamenhofa 2, pok.618
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis Wykład ekspertów pt. „Jak podwyższyć swoją emeryturę" - na którym dowiedzą się Państwo, kto, kiedy może wystąpić o ponowne przeliczenie wysokości emerytury oraz co zrobić, aby emerytura była wyższa.
Zapisy 42 638 23 08 / e-mail: szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00
Adres ul. Wojska Polskiego 121, hol główny ASP
Organizator Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi, Akademia Kreatywnego Seniora
Opis Zwiedzanie Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. W czasie oprowadzania, zwiedzający będą mogli zobaczyć wszystkie wystawy odbywające się w Galeriach ASP, wyjątkowe pracownie i przestrzenie oraz poczuć wyjątkową atmosferę pracy twórczej.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty pt.: Sąd bez tajemnic, czyli zanim napiszesz pozew. Poznaj podstawy procedury sądowej w spawach cywilnych i skorzystaj z ochrony prawa bez wydawania fortuny. Prawo jest po to, by cię chronić, czyli o czym każdy obywatel wiedzieć powinien, by nie być mądrym po szkodzie? Moda na mediacje, czyli jak rozsądzić wielki problem - doradzi doświadczona prawniczka Agata Zakrzewska.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurę dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 10:00-14:00
Adres ul. Przybyszewskiego 10
Organizator Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi
Opis Wykłady o tematyce: profilaktyka nowotworowa (dr Łukasz Rajchert, specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej) oraz zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej (Elżbieta Jabłońska, pracownik Oddziału Nadzoru Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku).
Zapisy 42 253 99 45, 42 253 99 52/53

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis Udzielanie porad w sprawach dotyczących usług telekomunikacyjnych i pocztowych. Informacja o postępowaniach pozasądowych w sporach między konsumentami a dostawcami usług telekomunikacyjnych oraz w sporach między adresatami/nadawcami a operatorami pocztowymi.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 10:30-16:00
Adres ul. Szpitalna 6
Organizator Fundacja Pomocy Wykluczonym Trzecia Młodość, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Opis Badania przesiewowe pod kątem zaćmy.
Zapisy 42 638 50 32

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 10:30-11:30
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo
Opis Zdrowy Kręgosłup. Ćwiczenia są świetną profilaktyką bólu i dysfunkcji kręgosłupa. Profilaktyczne, bezpieczne i skuteczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe. Efektem zajęć jest prawidłowa postawa i wyprostowana sylwetka.
Zapisy 42 653 36 45 / e-mail: rondo@bok.lodz.pl

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 11:00
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Centrum Kultury Młodych Filia Klub Dąbrowa
Opis II Śniadanie Seniora. Podczas śniadaniowego spotkania, przy poczęstunku będziemy tworzyć własną, oryginalną biżuterię z niekonwencjonalnych materiałów.
Zapisy 42 641 82 81

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Park na Zdrowiu
Organizator Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA
Opis Zajęcia ruchowo-relaksacyjne z elementami żonglowania.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 11:00-12:00
Adres ul. Wileńska 59/63
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 25
Opis Seniorzy w natarciu. Spotkanie połączone z dyskusją o książkach dla seniorów i o seniorach. Prowadzenie: Barbara Appel.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00-13:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis Wykład dietetyka - „Zdrowa dieta dla seniora".
Zapisy 600 030 310, 42 256 87 87

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatne zajęcia gimnastyczne - zdrowy kręgosłup 60+. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:30-13:30
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis Pilates - zajęcia prowadzone zgodnie z systemem ćwiczeń fizycznych, których celem jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. Ćwiczenia przyczyniają się do: wzmocnienia mięśni przy jednoczesnym odciążeniu stawów (ze szczególnym uwzględnieniem kręgosłupa), poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.
Zapisy 42 633 26 41 lub osobiście w sekretariacie AOIA, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Wólczańska 202 (Czytelnia pok. 28)
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis E-książka, czyli wprowadzenie do świata czytników - od czego warto zacząć czytanie e-książek, na czym czytać e-książki i kiedy warto kupić czytnik, skąd brać e-książki, co dają nam czytniki i aplikacje do czytania? Na te i inne pytania odpowie Marcin Paszkowski. Seniorzy i Technologie Informacyjno-Komunikacyjne - jak przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu osób starszych? Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wpływać na aktywizację społeczną i co jeszcze można zrobić w tym zakresie? W części praktycznej prezentacja użytecznych dla seniorów aplikacji mobilnych na smartfony. Spotkanie poprowadzą Monika Wachowicz, Piotr Szeligowski.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Siedlecka 1, Ośrodek Kultury Górna

Organizator Miejski Rzecznik Konsumentów w Łodzi
Opis Prelekcja dla Seniorów dotycząca ochrony praw konsumentów, dyskusja nad wybranymi zagadnieniami, możliwość zadawania pytań, porady z zakresu ochrony praw Seniorów jako konsumentów.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów w Łodzi. Spotkanie dla seniorów, podczas którego Anna Mlostoń-Olszewska (Miejski Rzecznik Konsumentów) poprowadzi prelekcję z dyskusją na temat ochrony praw i obowiązków konsumentów.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje ortopedyczne. Porad i konsultacji udziela:
Pan dr n. med. Piotr Waśniewski - lekarz Poradni / oddziału ortopedycznego.
Zapisy 502 200 276

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 13:15-14:45
Adres al. Politechniki 3A, Społeczny Dom Studenta, I p.
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filie nr 32,34,55
Opis Warsztat rękodzieła „Zasadź się na bibliotekę". Każdy uczestnik wykona własną kompozycję florystyczną. Inspiracji dostarczą strofy o ogrodach.
Zapisy 42 631 21 79 / e-mail: filia_34@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 13:30
Adres Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty cheerleaders dla Seniorek. Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem pomponów. Dynamiczne i energetyczne zajęcia dla pań w wieku 60+. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 13:30-14:30
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa, obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72 wew. 774

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 14:00
Adres plac Dąbrowskiego, wejście służbowe od strony ul. Jaracza
Organizator Teatr Wielki w Łodzi
Opis Wycieczka „Za kulisami...", podczas której uczestnicy odwiedzą część administracyjną, techniczną i reprezentacyjną teatru. Program wycieczki obejmuje m.in.: oglądanie sceny i jej mechanizmów, salę prób baletu, salę prób reżyserskich, pracownie - malarską i krawiecką oraz reprezentacyjne foyer z jego weneckimi lustrami. Prowadzenie: Wioletta Bernat.
Zapisy 42 647 21 42 w godz. 9:00-16:00/ e-mail: edukacja@teatr-wielki.lodz.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur psychologa w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria **EDUKACJA / KULTURA** EDUKACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis Wykład - „Pałacowy przewodnik po meblarstwie". Uczestnicy wykładu będą mieli okazję zapoznać się z podstawowymi informacjami dotyczącymi historii mebli oraz ze stylami najmodniejszymi w XIX wieku. Spotkanie będzie także okazją do poszerzenia wiedzy na temat różnorodnych typów mebli. Prowadzenie: Joanna Jaśkiewicz. Koszt: 2 zł.
Zapisy 42 674 96 98, wew. 35 / e-mail: edu.herbst@msl.org.pl

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 15:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury
Opis Koncert w dobrym stylu z okazji Dnia Matki w wykonaniu Chóru Canto.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Muzykoterapia aktywna. Wspólne muzykowanie, gra na prostych instrumentach, rytmikoterapia, spontaniczna improwizacja, portret muzyczny oraz gry dźwiękowe. Przyjdź, poczuj siłę i radość z muzyki. Zajęcia prowadzi Suavas Lewy - kompozytor, muzyk, student Akademii Muzycznej na kierunku Muzykoterapia. Koszt: 5 zł.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:00-17:00
Adres pl. Lecha Kaczyńskiego 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis Wokół Panoramy Cesarskiej. Cesarska Panorama (Kaiser-Panorama), zwana fotoplastikonem, to absolutna perła w kolekcji Muzeum Kinematografii w Łodzi liczącej ponad 50 tysięcy eksponatów. To prawdziwe cudo techniki poddane gruntownej renowacji w 2017 roku. Spotkanie będzie poświęcone zarówno fotoplastikonowi Augusta Fuhrmanna, jak i innym przeglądarkom optycznym z przełomu XIX i XX wieku. Uczestnicy poznają tajniki stereoskopii i jej wpływu na współczesne kino.
Zapisy 42 203 24 50 / e- mail: rezerwacja@kinomuzeum.pl

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 15:45
Adres Stary Rynek
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Wycieczka rowerowa - „Salelity Łodzi". Trasa: St. Rynek, Lutomiersk, Wola Grzymkowa, Grunwald, Aleksandrów, Brużyca, Zgierz, Chełmy, St. Rynek.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 16:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Carmen" (Francja-Włochy; reż. Francesco Rosi) - Julia Migenes-Johnson, Placido Domingo i Ruggero Raimondi w filmowej adaptacji słynnej opery Georgesa Bizeta, nakręconej w autentycznych plenerach hiszpańskich, z choreografią Antonio Gadesa. Koszt: 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 16:00-17:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala wykładowa)
Organizator Łódź Design Festival, Opus B Brand Design
Opis Wykład - „Ciekawi wszystkiego, codzienne refleksje". Podczas wykładu projektanci Opus B Brand Design opowiedzą o tym, jak obserwacja ludzi w codziennych sytuacjach pozwala w pełniejszy sposób określić ich potrzeby i znaleźć sposób na udoskonalanie używanych przez nich produktów lub tworzyć całkiem nowe. Projektanci posłużą się najlepszymi wdrożeniami globalnych marek, jak i rodzimymi przykładami. Prowadzenie: Paweł Frej, Adam Groch, Zuzanna Sadlik.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 16:00-18:00
Adres Park Julianowski, zbiórka przy ul. Zgierskiej, róg Biegańskiego
Organizator UTW Fundacji Zespołu Szkół im. Jana Pawła II
Opis Wędrówka po Parku pod kierunkiem Pana prof. Jana Teofila Sicińskiego z Uniwersytetu Łódzkiego. Opowieść o historii Parku, jego zabytkach, o faunie i florze.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 17:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Wykład i projekcja filmu. Zapraszamy na wykłady filmoznawcze przygotowane przez Mariusza Chojnackiego oraz projekcje filmów „Apoteoza dojrzałej kobiecości" oraz „Aquarius".
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00
Adres al. Kościuszki 59/61
Organizator Studium Języków Obcych Modern Languages Centre
Opis Ćwiczenie pamięci z językiem angielskim - zajęcia otwarte. Jeżeli chcesz się dowiedzieć, jak skutecznie uczyć się języka i jednocześnie ćwiczyć pamięć, zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego z wykorzystaniem mnemotechnik. Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonego lektora.
Zapisy 42 633 34 36 / osobiście w siedzibie Studium przy al. Kościuszki 59/61

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury, sala 308
Organizator Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski, Łódzki Dom Kultury
Opis Wykład pt. „Jak poszukiwać przodków, gdy doszliśmy już do najstarszych ksiąg metrykalnych w „naszej" parafii". Autor - Krzysztof Piesyk. Członek Towarzystwa Genealogicznego Centralnej Polski od 2007 r., informatyk, administrator baz danych. Badaniem historii rodziny zajmuje się od 14 lat.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi
Opis ,,Jubileusz" muzyczny, program w wykonaniu kabaretu Seniorów Bi-Ba-Bo, w którym wystąpią: Jadwiga Czaban, Bogusława Kowalewska, Anna Otwinowska, Zofia Przybylińska, Małgorzata Sejde, Bogdan Maciaszek, Paweł Patora. Scenariusz: Paweł Patora. Kierownictwo muzyczne i akompaniament: Mariusz Ambroszczyk. Kabaret Bi-Ba-Bo zaprezentuje program przygotowany na jubileusz 45-lecia istnienia kabaretu.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 18:00-20:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty - „Uzależnienia, przemoc w rodzinie, trudne problemy? Poznaj swoje prawa - czas na dobre rozwiązania". Jak prawo nas wspiera? Procedura Niebieskiej Karty, kto i jak może nam pomóc. Nie bój się pytać i szukaj sojuszników w walce o swe prawa. Twoja wiedza i wsparcie - może uratować życie. Jesteś świadkiem, co robić? Odpowie doświadczona prawniczka Agata Zakrzewska.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 19:00
Adres ul. Narutowicza 20/22
Organizator Filharmonia Łódzka im. A. Rubinsteina
Opis Koncert Kameralny Giulio Caccini - Ave Maria. Dla uczestników Senioraliów na hasło Senioralia 2018, 50% zniżki od ceny zasadniczej biletu w miarę dostępności miejsc. Yuri Shaporin - There is more than one way - 5 pieces op. 25 / Sergei Prokofiev - Cello Sonata in C major, op. 119 / Sulkhan Tsintsadze - Five Pieces on Folk Themes / Sergei Rachmaninoff - Sonata wiolonczelowa op. 19. Wykonawcy: Mon - Pou Lee - wiolonczela, Han - Wen Yu - fortepian.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny).
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew"
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 w pon., wt., czw., pt.

23 maja (środa)

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 6:30 /10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Stretching - (czyli rozciąganie) są to zajęcia rozluźniające, oddechowe i rozciągające przy relaksującej muzyce. Wykorzystuje się w nich proste ćwiczenia z klasycznej jogi oraz pilatesu. Instruktor indywidualizuje lekcje, proponując zazwyczaj ćwiczenia w wersji łatwej, średniej i trudnej w zależności od stopnia. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 Łódź / ul. Lipiec Reymontowskich 11 Łódź
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgraniczna.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Kamińskiego 11, ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarka aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 9:15-10:15
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Zajęcia pokazowe i lekcja gry w szachy.
Zapisy 42 684 24 02

Kategoria **SPORT / REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00-10:45
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy"
Opis Poranna gimnastyka ogólnorozwojowa. Dobór ćwiczeń dostosowany do indywidualnego stanu zdrowia. Ćwiczenia będą prowadzone przez dyplomowanego fizjoterapeutę.
Zapisy 730 645 699

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej.
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty: Poznaj swoje prawa, jeśli jesteś pokrzywdzony przestępstwem. Kradzież, wypadek samochodowy, napad, oszustwo, przemoc w rodzinie? Jak zbierać dowody w sprawie karnej? Kto może Ci pomóc? Adwokat Katarzyna Bednarek podzieli się praktycznymi radami z wieloletniej praktyki. Spotkanie ważne dla wszystkich, którzy są blisko pokrzywdzonych.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurę dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Dąbrowskiego 87
Organizator Fundacja Gajusz
Opis Prelekcja - „Prawo spadkowe w Polsce". Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się: jak prawidłowo sporządzić testament; jakie są podstawowe powody sporządzania testamentu; co zmienia w życiu świadomość posiadania testamentu; w jaki sposób poprzez testament można pomóc innym.
Zapisy 42 631 00 41 / e-mail: amarciniak@gajusz.org.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Próchnika 7
Organizator Stowarzyszenie Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznymi, Ich Rodzin i Przyjaciół „Pomost"
Opis Otwarte, godzinne warsztaty artystyczne ze specjalistami:
10:00 - Warsztaty arteterapeutyczno-integracyjne „Poznaj siebie, spotkaj innych" - Jolanta Piszko
10:00 - Warsztaty manualne „Wyraź się twórczo" - Zofia Brzezińska-Zięba
11:00 - Warsztaty taneczne „Salsa dobra na wszystko" - Mariusz Kołodziejski
Zapisy 513 102 508, w godzinach 9:00-15:00

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-13:00
Adres Wiśniowa Góra Sołtysówka, ul. Piekarnicza 8/10
Organizator Koło nr 8 PZERII w Wiśniowej Górze
Opis Spotkanie. Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok - odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Zebrani spotkają się z przedstawicielami Ochotniczej Straży Pożarnej oraz ze sportowcami. Spotkanie umilać będzie zespół wokalny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Przybyszewskiego 161A I p. (wejście przy Jubilerze)
Organizator Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis Wykład - „Czym jest starzenie". Spotkanie poprowadzi dr Zofia Czechowicz.
Zapisy 531 885 353 / osobiście na placu Kościelnym 5 / Przybyszewskiego 161A.

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Las Okręglik, miejsce spotkania: przystanek kolejowy ŁKR Radogoszcz Zachód
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty" w Łodzi
Opis Spacer nad Wrzącą. Warsztaty Nordic Walking obejmują instruktaż wstępny w zakresie prawidłowej techniki marszu z kijkami oraz spacer w jednym z najładniejszych, zielonych zakątków Bałut. Zalecany strój sportowy. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Spotkanie - „Życie to ciekawość". Spotkanie z autorami pamiętnika pod tym samym tytułem. Refleksje o dojrzałym życiu, wspomnienia i zasłyszane zdania, które miały wpływ na los autorów, to motyw przewodni tej osobistej kroniki.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Lipiec Reymontowskich 11
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Warsztaty - „Nie czekaj więcej w kolejce w ZUS" - praktyczne warsztaty informatyczne, na których dowiedzą się Państwo, jak zapisać się na wizytę do ZUS. Do udziału w warsztatach potrzebny będzie Państwu dowód osobisty.
Zapisy 42 638 21 23 / e-mail: szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 11:00-13:00
Adres al. Piłsudskiego 61, Park Źródliska przy Altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis Ćwiczenie 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 Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Indoor walking 60+ - trening odbywa się na bieżniach mechanicznych, które napędzane są siłą mięśni. Ustawione pod odpowiednim kątem imitują naturalne nachylenie podłoża, nawiązując do górskich wędrówek. Zajęcia sprzyjają zarówno bardzo szybkiemu spalaniu tkanki tłuszczowej, poprawieniu ogólnej kondycji organizmu, podniesieniu wydolności organizmu i kształtowaniu sylwetki. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:00
Adres al. Kościuszki 59/61
Organizator Studium Języków Obcych Modern Languages Centre
Opis Ćwiczenie pamięci z językiem angielskim - zajęcia otwarte. Jeżeli chcesz się dowiedzieć, jak skutecznie uczyć się języka i jednocześnie ćwiczyć pamięć, zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego z wykorzystaniem mnemotechnik.
Zapisy 42 633 34 36 / osobiście w siedzibie Studium przy al. Kościuszki 59/61

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatne zajęcia z zakresu samoobrony.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:00-13:30
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej.
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, Aula im. Prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz
Opis Wykład dr. Marii Wrońskiej-Friend pt. Sari i sarong: butikowe pasje Rabindranatha Tagore
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:30
Adres ul. Wojska Polskiego 83, park Ocalałych
Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Opis Oprowadzanie po wystawie - „Lodzer miszmasz, czyli opowieść o żydowskiej Łodzi" i wykład o artystach z Łodzi. Prowadzenie Joanna Podolska.
Zapisy Brak

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria KULTURA
Godz. 12:30
Adres ul. Piotrkowska 203/205
Organizator Kino Charlie
Opis Seans filmowy - „Nasze najlepsze wesele". Najnowszy film twórców obsypanych nagrodami hitów „Nietykalni" i „Samba". Przezabawne przygody ekipy weselnej, której niestraszna żadna impreza. W rolach głównych w komedii zobaczymy plejadę francuskich znakomitości aktorskich, takich jak: Jean-Pierre Bacri. Koszt: 12 zł / z Miejską Kartą Seniora 10 zł.
Zapisy 42 636 00 92

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:30-13:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Gimnastyka dla seniorów.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 12:50
Adres ul. Ogrodowa 15, Muzeum Miasta Łodzi
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Piesza wycieczka. Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Dętki oraz Muzeum Farmacji.
Zapisy 660 216 049 lub SMS (zgłoszenie najpóźniej jeden dzień przed wycieczką)

Kategoria EDUKACJA
Godz. 13:00-14:30
Adres al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis Wycieczka z przewodnikiem po pawilonach Palmiarni. Uczestnicy będą mogli poznać bogatą kolekcję roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych, m.in. ponad 150-letnie palmy, będące żywymi świadkami historii Łodzi, wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy i figowce oraz wiele innych ciekawych roślin. Koszt: 5 zł
Zapisy 42 674 96 65

Kategoria KULTURA
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia pok. 28
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis Jak sobie ułatwić życie, czyli astrologia dla seniora - spotkanie poprowadzi Ryszard V Borowiecki - doświadczony wykładowca, prowadzący przez wiele lat program autorski „Spotkania z Astrologią" w telewizji TOYA. Autor videobloga www.asborowiecki.net, w którym omawia różne tematy w oparciu o wiedzę astrologiczną. Prowadził wykłady w Polskim Cechu Bioenergoterapeutów w Warszawie, Polskim Stowarzyszeniu Astrologicznym oraz Polskim Cechu Naturopatów i Hipnotyzerów.
Zapisy 42 636 83 26 / e-mail: czytelnia@pbw.lodz.pl

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00-15:30
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań" - zwiedzanie z przewodnikiem. Koszt uczestnictwa: bilet wstępu w cenie 3 zł - bilet normalny, 1 zł - bilet ulgowy.
Zapisy 42 254 90 11 / e-mail: edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14.00-15.00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa, obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 14:00-18:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur seniorów - wolontariuszy w Telefonie Życzliwości. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:15-15:45
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Jagiellonki 4
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis Stretching z elementami jogi. Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Ćwiczenia wzmacniające na siłowni.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury
Opis Tańce w kręgu! - Koło Miłośników Tańca Izraelskiego ERETZ zaprasza na zajęcia! Nie martw się swoją kondycją fizyczną, najważniejszy jest dobry nastrój i Twoje chęci. Z nami miło i aktywnie spędzisz czas wśród ludzi takich jak Ty. Na zajęciach nauczysz się różnych układów choreograficznych, a także poprawisz swoją wydolność fizyczną. Poznasz niesamowitą muzykę izraelską i poznasz wielu ciekawych ludzi. Prowadzenie Zenon Błażełek.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15.00
Adres ul. Narutowicza 8/10
Organizator Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS, Komisja Dialogu Obywatelskiego ds. Polityki Demograficznej i Współpracy Międzypokoleniowej, studenci Koordynowanej Opieki Senioralnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Opis Seminarium i debata: Czy działania dla seniorów należy profesjonalizować, czyli jak zostać ekspertem i zdobyć zawód przyszłości.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:30
Adres ul. Rudzka 7
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 79
Opis Warsztaty rękodzielnicze, podczas których uczestnicy mogą nauczyć się tworzenia niepowtarzalnych ozdób i zdobień. Prezentowane metody: frywolitka, szydełkowanie, wycinanka. Prowadzenie warsztatów: Klub Koronki i Haftu ARTE.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Gimnastyka. Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:00-17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Pierwsze kroki z komputerem i Internetem. Zajęcia komputerowe dla początkujących osób w wieku 60+.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 15:00-18:00
Adres ul. A. Krajowej 34
Organizator Koło nr 2 PZERiI „Oaza"
Opis Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok - odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie zespół kabaretowy seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 15:15-16:45
Adres ul. Szpitalna 6
Organizator Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora
Opis Edukacja i terapia ruchowa - Ćwiczenia z piłką, przy drabinkach, na matach. Wszystko pod okiem specjalisty - rehabilitanta. Jeśli nie masz przeciwskazań do uprawiania sportu, a masz strój i buty na zmianę, zapraszamy! W zdrowym ciele, zdrowy duch!
Zapisy 42 638 50 32

Kategoria KULTURA
Godz. 16:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans filmowy - „Carmen" (Francja-Włochy; reż. Francesco Rosi) - Julia Migenes-Johnson, Placido Domingo i Ruggero Raimondi w filmowej adaptacji słynnej opery Georgesa Bizeta, nakręconej w autentycznych plenerach hiszpańskich, z choreografią Antonio Gadesa. Koszt: 5 zł.
Zapisy Brak

V ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:00
Adres ul. Paderewskiego 11a
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 64
Opis Warsztaty z arteterapii - „Być kobietą - kobieta senior we współczesnym świecie". Prowadzenie - arteterapeuta Katarzyna Stawicka. Warsztaty z elementami zajęć plastycznych - poszukiwanie odpowiedzi na pytania związane z kobiecą tożsamością.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:00
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Centrum Kultury Młodych Filia Klub Dąbrowa
Opis „A nam w duszy gra" - wieczorek taneczny. Integracyjna zabawa taneczna przy muzyce na żywo. Koszt: 10 zł/os.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:00-17:30
Adres ul. Wilcza 7
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filie nr 55, nr 32, nr 34
Opis Warsztat rękodzieła „Zasadź się na bibliotekę". Uczestnicy warsztatu, zainspirowani literackimi opisami przyrody, skomponują własne ogródki kwiatowe.
Zapisy 42 256 79 33 / e-mail: filia_55@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Klub Rękodzieła Artystycznego Koroneczka. Spotkania osób zajmujących się rękodziełem artystycznych oraz tych, którzy dopiero chcą technik rękodzielniczych się nauczyć.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:15-18:15
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Warsztat - „Poradnik Pozytywnego Myślenia". Porozmawiamy o prawach rządzących zjawiskami psychicznymi oraz zachowaniami człowieka. Będziemy zachęcać do zmiany wieloletnich, utrwalonych sposobów myślenia oraz zmiany nawyków związanych z wieloma innymi aspektami życia codziennego. Pokażemy ćwiczenia, które pomogą z tymi mentalnymi nawykami sobie poradzić i zapobiec różnym dolegliwościom psychicznym. Prowadzenie: Anita Pryczek i Anna Cywińska - trenerki rozwoju osobistego.
Zapisy 42 684 24 02

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 16:30
Adres ul. Chryzantem 2
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 9
Opis Senior pyta - prelekcja przeznaczona dla osób dbających o zdrowie, zainteresowanych pozyskaniem informacji o problemach zdrowotnych związanych z procesem starzenia się organizmu.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:30-17:30
Adres ul. Zachodnia 12
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 12
Opis Prelekcja pt.: „Historia secesji nie tylko łódzkiej". Prelekcję wygłosi przewodnik Pani Miriana Brzozowska.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:30-18:30
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty: Zanim podejmiesz decyzję. Jak zadbać o swój majątek w małżeństwie. Jak podzielić się swym dorobkiem małżeńskim bez poczucia straty. Jak przerwać przemoc ekonomiczną? Prawo cię chroni - skorzystaj z porady doświadczonego adwokata. Katarzyna Werner podzieli się swą wiedzą i doświadczeniem, jak dbać o swe finanse i korzystać w pełni ze swych praw majątkowych.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul. Rudzka 7
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 79
Opis Spotkanie autorskie z Januszem Janystem - łódzkim publicystą, redaktorem, muzykiem i krytykiem muzycznym. Promocja książki ,,Dziennikarz między prawdą a kłamstwem".
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:30
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Akademia TAI-CHI i LOK UP, Dom Literatury w Łodzi
Opis Ćwiczenie 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. Zajęcia poprowadzi doświadczony instruktor. Zostanie również zaprezentowany film z pokazem formy mistrza Moy.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 17:30-18:30
Adres ul. Piękna 35/39
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 73
Opis Warsztaty - „Jak dogadać się z wnuczkiem?". Jak nawiązać bliską relację z wnukami? Czy udaje się znaleźć wspólny język? Na spotkaniu przyjrzymy się zainteresowaniom i pasjom współczesnych dzieci, ale i temu, co my możemy im przekazać i ofiarować. Poszukamy sposobów, żeby międzypokoleniowe spotkanie było możliwe. Celem warsztatów jest zaprezentowanie i ćwiczenie postawy, która umożliwia wejście w świat innych i nawiązanie bliskiej relacji. Idea warsztatu oparta jest na metodzie komunikacji empatycznej - Porozumienie bez przemocy - Marshalla Rosenberga (www.cnvc.org). Prowadzenie: Jolanta Marchlewska - psycholog
Zapisy 42 648 59 64 / e-mail: filia_73@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:30-19:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Występ kabaretu Wacław i Jego Ferajna. Literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów. Program pod opieką artystyczną aktorki Anny Grzeszczak i muzyka Tomasza Gargóla.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00
Adres ul. Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury 502
Opis Koncert „Wznieś serce"- piosenki do tekstów Jacka Cygana. Koncert w wykonaniu zespołu Con Amore.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00-19:00
Adres ul. Tatrzańska 63 (I p. wejście od strony gabinetu weterynaryjnego)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 62
Opis Koncert „Spotkanie z muzyką filmową" w wykonaniu Henryka B. Tymińskiego (śpiew) i Tadeusza Muszyńskiego (gitara i śpiew).
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 18:30-19:50
Adres ul. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Samoobrona dla kobiet.
Zapisy 42 250 70 14

Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:00-21:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis Koncert Yeleny Stysiak. Artystka pochodzi z Kazachstanu, jest śpiewaczką operową posiadającą w swoim repertuarze wiele znanych i powszechnie lubianych arii, które zaprezentuje podczas koncertu. Razem przeniesiemy się do świata arii operowych, operetkowych i nie tylko! Śpiewaczka kształciła się w T.K. Zhurgenow Kazakh National Academy of Arts w Kazachstanie i odznaczona została wielokrotnie medalami w uznaniu wysokich umiejętności artystycznych, m.in. Honorowym Odznaczeniem Ministerstwa Kultury Republiki Kazachstanu.
Zapisy Darmowe wejściówki do odbioru w sekretariacie AOIA od 7 maja 2018. Rezerwacje wejściówek możliwe w sekretariacie AOIA oraz telefonicznie - 42 633 26 41 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. do indywidualnego ustalenia
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew"
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 pon., wt., czw., pt.

Kategoria **KULTURA**
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku. Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69. Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny)
Zapisy Brak

24 maja (czwartek)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 7:00-12:30
Adres ul. Kraszewskiego 7/9
Organizator Kamień Milowy Sp. z o.o.
Opis Konsultacja ze specjalistą z zakresu fizjoterapii, zawierająca wywiad i badanie kliniczne, mające na celu zaprogramować kompleksowy proces rehabilitacji Seniora, jak również przedstawić możliwości diagnostyki i rehabilitacji
Zapisy 42 643 43 00; 502 521 408 / e-mail: kraszewskiego@kamienmilowy.org.pl

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy w wodzie - trening polegający na usprawnianiu i wzmacnianiu całego aparatu ruchowego. Każdy z uczestników wykonuje ćwiczenia na poszczególnych stacjach, wzmacniając wszystkie partie mięśniowe. Intensywność ćwiczeń jest dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 Łódź / ul. Lipiec Reymontowskich 11 Łódź
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 9:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Joga dla kręgosłupa - zajęcia mające na celu pomoc w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała i wzmocnienie osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych. Doskonałe zajęcia dla samej profilaktyki schorzeń kręgosłupa, ale też dla osób po urazach. Zajęcia o niskiej intensywności. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision - Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgraniczna.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Kamińskiego 11, ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarkę aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 9:40
Adres ul. Targowa 1/3, zbiórka w holu EC1, obok kas
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 72
Opis Wycieczka do Centrum Nauki i Techniki EC1. Czas zwiedzania ok. 3 godzin. Koszt: 14 zł.
Zapisy 42 649 06 19, w godz. 11:00-16:00

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty enkaustyczne dla seniorów (malowanie żelazkiem). Warsztaty enkaustyczne to inaczej malowanie żelazkiem! Enkaustyka to technika malarska znana już w starożytności. Stosowano ją w starożytnej Grecji oraz w Rzymie. Nauka antycznej techniki malarskiej, w której wykorzystuje się gorący wosk.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Zamenhofa 2, pok.618
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis Nie czekaj więcej w kolejce w ZUS" - praktyczne warsztaty informatyczne, na których dowiedzą się Państwo, jak zapisać się na wizytę do ZUS. Do udziału w warsztatach potrzebny będzie Państwu dowód osobisty.
Zapisy 42 638 23 08 / e-mail: szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria KULTURA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Rajdowa 8
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 30
Opis Piernik w literaturze. Rozmowa o książkach, w których akcja rozgrywa się w cukierniach, kawiarenkach, w powieść wplecione są przepisy. Będziemy polecać ciekawą lekturę przy aromacie piernika.
Zapisy 42 688 96 36 / e-mail: filia_30@biblioteka.lodz.pl

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurę dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis Porady i konsultacje dietetyczne. Porad i konsultacji udziela Pani mgr Jolanta Krzyżanowska - Dietetyk.
Zapisy 502 200 276

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis Porady w sprawach dotyczących usług telekomunikacyjnych i pocztowych. Informacja o postępowaniach pozasądowych w sporach między konsumentami a dostawcami usług telekomunikacyjnych oraz w sporach między adresatami/nadawcami a operatorami pocztowymi.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym

Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:30-12:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 19
Opis O trzech takich, którzy Łódź przemysłową zbudowali. Prezentacja dokonań Ludwika Geyera, Karola Scheiblera i Izraela K. Poznańskiego na polu działalności gospodarczej, społecznej i kulturalnej. Odnajdowanie śladów ojców założycieli Łodzi przemysłowej we współczesnej tkance architektonicznej miasta.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Park na Zdrowiu
Organizator Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA
Opis Zajęcia ruchowo-relaksacyjne z elementami żonglowania.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Lipiec Reymontowskich 11
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Wykład ekspertów pt. „Jak podwyższyć swoją emeryturę" - na którym dowiedzą się Państwo, kto i kiedy może wystąpić o ponowne przeliczenie wysokości emerytury oraz co zrobić, aby emerytura była wyższa.
Zapisy 42 638 23 08 / e-mail: szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 11:00-14:00
Adres ul. Krzemieniecka 2A;
Organizator FUNDACJA 2035, Poleski Ośrodek Sztuki
Opis Kulturalne Drugie Śniadanie - uczestnicy cotygodniowych spotkań dotyczących edukacji estetycznej zapraszają na otwarte zajęcia dotyczące estetyki publicznej przestrzeni miejskiej „Skąd się wzięły blokowiska, czyli krótka wędrówka po historii miejskich osiedli od XIX wieku po współczesność". Prowadzenie: Maria Kolasińska
Zapisy 796 543 893 / e-mail: kolasinskamaria@gmail.com

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00-18:30
Adres Zbiórka przy pomniku Tadeusza Kościuszki na placu Wolności
Organizator Kraina Wycieczek
Opis Wycieczka rowerowa do Skansenu w Nagawkach („Żywy Skansen - Centrum Folkloru Polskiego" w Nagawkach. Nagawki 16 D, 95-061 Dmosin). Spotykamy się pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki w Łodzi na placu Wolności. Następnie jedziemy bezpośrednio do skansenu około 2,5 godziny. Na miejscu zrobimy ok. 2-godzinną przerwę. Każdy będzie mógł we własnym zakresie zwiedzić skansen, zjeść obiad, czy przysiąść przy ciastku i kawie. Łączny dystans do pokonania wynosi ok. 60 km. Zakończenie wycieczki planujemy na godzinę 18.30 przy pomniku na placu Wolności. UWAGI: Należy zabrać ze sobą swój rower. Sugerujemy zabranie zapięć rowerowych, aby móc zostawić bezpiecznie rower w skansenie. Ze względu na dystans, który będziemy mieli do pokonania, sugerujemy, by w wycieczce uczestniczyły osoby, które jeżdżą regularnie na rowerze.
Zapisy 780 177 700 / e-mail: biuro@krainawycieczek.pl

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 11:30-12:30
Adres ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 37
Opis Koncert muzyki klasycznej - „Był najpiękniejszy miesiąc maj". Koncert instrumentalno-wokalny w wykonaniu muzyków Filharmonii Łódzkiej i Akademii Muzycznej poprowadzi Grażyna Sikorska z Agencji Artystyczno-Edukacyjnej „Crescendo".
Zapisy 42 684 93 91 / e-mail: filia_37@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka 60+ - zajęcia o łagodnym charakterze, o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika. Składają się na nie ćwiczenia poprawiające kondycję i samopoczucie oraz prozdrowotne kombinacje ćwiczeń usprawniające cały aparat ruchu.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 12:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 13:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis Warsztaty rękodzieła artystycznego - quilling. Quilling - technika służąca do tworzenia ozdób wąskich pasków papieru zwiniętych w kształt sprężyny spiralnej i odpowiednio uformowanych przez zagniecenie zewnętrznych warstw papieru.
Zapisy 42 687 02 07, wew. 21

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 13:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala B2)
Organizator Łódź Design Festival
Opis Oprowadzanie kuratorskie po wystawie Nothing But Flowers. Wystawa porusza temat stosunku współczesnego człowieka do technologii i relacji, które między nimi zachodzą. Technologii rozumianej jako nowoczesne wynalazki, coraz bardziej powszechną robotyzację, automatyzację, cyfryzację - ale także jako osiągnięcia naukowe, eksperymenty biologiczne, sztuczną inteligencję i szeroko pojęty Internet. Rozważymy, jak wpływa na ludzką codzienność, w jaki sposób czyni ją łatwiejszą, a co budzi obawy.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 13:00
Adres ul. Wólczańska 31, Galeria Willa
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Oprowadzanie po wystawie grafiki Krzysztofa Wieczorka. Prowadzenie Monika Nowakowska.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 13:00-14:30
Adres Pływalnia „Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2, zbiórka przed pływalnią
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 13:00-14:30
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia pok. 28
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis „Gimnastyka umysłu" - uczestnicy poznają ćwiczenia usprawniające wzrok, myślenie i pamięć u osób w każdym wieku (od maluszka do staruszka). Podczas spotkania zaprezentowane zostaną publikacje związane z tematem warsztatów, które będzie można wypożyczyć po zapisaniu się do biblioteki. Spotkanie poprowadzą Mariola Soboń i Justyna Chylak.
Zapisy 42 636 12 50 / e-mail: informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 13:00-15:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis Warsztaty profilaktyczne pn. „Bezpieczny Senior - jak ustrzec się przed zagrożeniem" w budynku KMP w Łodzi przy ul. Sienkiewicza 28/30. Konkursy wiedzy o bezpieczeństwie, w trakcie warsztatów w KMP w Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 13:30-15:00
Adres pl. Lecha Kaczyńskiego 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis Spotkanie - „Filmowi mieszkańcy pałacu Scheiblerów". Pałac Karola i Anny Scheiblerów w Łodzi był wielokrotnie - znacznie częściej niż inne fabrykanckie wille i pałace - planem filmowym, a bohaterami polskich filmów fabularnych, do których sceny realizowano w rezydencji „króla bawełny", byli znakomici aktorzy. Spotkanie przybliży sylwetki znanych i lubianych artystów - odtwórców ról „mieszkańców" i „gości" pałacu: Wokulskiego (Jerzy Kamas), Borowieckiego (Daniel Olbrychski), Stacha (Andrzej May) i Marynię (Anna Nehrebecka) Połanieckich, hrabiego Wenzla (Jacek Chmielnik) i wielu innych, niekiedy już zapomnianych aktorów. Spotkanie będzie też znakomitą okazją do zaprezentowania - unikatowych w większości - plakatów realizowanych w pałacu filmów z bogatej kolekcji Muzeum Kinematografii w Łodzi.
Zapisy 42 203 24 50 / e-mail: rezerwacja@kinomuzeum.pl

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 14:00-16:00
Adres Pomorska 4
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Warsztaty Sprzątanie bez chemii. By utrzymać dom w czystości, nie potrzeba całej masy „no-

woczesnej" chemii gospodarczej pełnej szkodliwych dla zdrowia składników. Te same efekty można osiągnąć przy pomocy tanich i prostych środków, które stosowały kiedyś nasze babcie: mydeł roślinnych, sody, octu soli i olejków eterycznych. Podczas spotkania pokażemy ci, jak w naturalny sposób zatroszczyć się o swój dom. Dzięki temu masz szansę: pobyć się z domu chemikaliów szkodliwych dla zdrowia i środowiska, zaoszczędzić (domowe środki czystości są tańsze). Uczestnicy warsztatów otrzymają przygotowane z naturalnych składników: mydło w płynie, płyn do mycia naczyń, płyn do płukania naczyń, środek do czyszczenia zlewu, uniwersalny środek do czyszczenia. Koszt: 20 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur prawnika w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32.

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 14:15-15:45
Adres ul. Żeromskiego 116, Politechnika Łódzka, audytorium im. A. Sołtana
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis Wykład otwarty pt: „Zmiana nawyków myślenia – kiedy, jeśli nie teraz!". Wykład wygłosi Pani dr Monika Mularska-Kucharek - wykładowca, socjolog, terapeuta, trener umiejętności psychospołecznych.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA / KULTURA** EDUKACJA
Godz. 14:30-15:30
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis Oprowadzanie po Galerii Sztuki Dawnej. Spotkanie w przypałacowej galerii będzie okazją do zapoznania się z reprezentatywnym wyborem dzieł sztuki dawnej zarówno polskiej, jak i europejskiej. Wśród prezentowanych obiektów znajdują się obrazy zaliczane do arcydzieł malarstwa polskiego, w tym Portret matki artysty (1853) - słynne dzieło Henryka Rodakowskiego. Prowadzenie: Aleksandra Dudek, Katarzyna Kończal. Koszt: 1 zł.
Zapisy 42 674 96 98 w. 35 / e-mail: edu.herbst@msl.org.pl

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Narutowicza 4, Centrum „Opus"
Organizator Ewa Adamkiewicz
Opis Port to jest poezja... Opowieść o czteropokoleniowej rodzinie marynarzy z Łodzi. Historia polskiej marynarki handlowej na tle przygód w rejsach po morzach i oceanach. Filmy, zdjęcia, relacje, słowem - morskie opowieści.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Tymienieckiego 3, Art_Inkubator (sala A22)
Organizator Łódź Design Festival
Opis Kółko / kropka / kreska - oprowadzenie kuratorskie. Kółko, kropka, kreska - graficzne historie zdobiące nasze stoły, to wystawa opowiadająca o naczyniach ubranych w tradycję, rzemiosło i opowieści z przeszłości. Kurator: Magda Gazur.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 16:00-18:00
Adres ul. Pabianicka 62, Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika (duży Kopernik - sala konferencyjna)
Organizator Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis Profilaktyka raka piersi poprzez promocję zdrowego stylu życia. W ramach wydarzenia dawka aktywności fizycznej połączonej z muzyką - zumba fitness dla seniorów (należy wziąć strój do ćwiczeń), porady żywieniowe, edukacja dotycząca profilaktyki raka piersi. Nauka samobadania piersi na fantomach pokazowych, przekazanie materiałów informacyjnych.
Zapisy 502 563 736

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 16.00-18.00
Adres ul. Pomorska 4
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Warsztaty - „Kasza jaglana - smaczne i zdrowe przepisy". Kasza jaglana zawiera wiele cennych składników. Warto ją jeść jak najczęściej ze względu na jej właściwości odżywcze, a nawet lecznicze. Warto nauczyć się prostych przepisów, dzięki którym będzie nie tylko zdrowa, ale i smaczna. Można ją przyrządzać jako danie główne lub jako składnik odżywczych koktajli i deserów. Koszt warsztatów połączonych z degustacją przyrządzonych potraw: 15 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 16:30-18:00
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:30-18:30
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja, Pracownia Aktywnych, poziom -1
Organizator Fundacja Subvenio
Opis Wykład otwarty: Zadłużenie Poznaj swe prawa - co to jest przedawnienie? Kiedy moje długi się przedawnią i co to oznacza. Gdy brak perspektyw na poprawę finansów - upadłość konsumencka? Kto może z niej skorzystać? Jakie są planowane zmiany w prawie, jak chronić się przed egzekucją - poradzi doświadczona radczyni prawna Elżbieta Dynel.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok"
Opis „Z natury wzięte, czyli warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków". Połączenie ze sobą kilku prostych, naturalnych składników pozwoli nam na stworzenie podczas warsztatów pachnącej kuli oraz soli do kąpieli. Koszt: 15 zł.
Zapisy 574 255 542

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 17:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans Filmowy - „Tajemnice Leonarda Da Vinci" - angielski fabularyzowany dokument biograficzny o największym geniuszu wszech czasów, który poza sztuką miał niezwykłe osiągnięcia w dziedzinie medycyny, geologii, botaniki, anatomii i geometrii. Konstruował broń i machiny wojenne, stroje do nurkowania i maszyny latające. Współcześni naukowcy sprawdzają jego wynalazki. Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Zajęcia Rękodzieła Artystycznego prowadzone przez członkinie Klubu Koronki i Haftu „ARTE". W ramach spotkania odbędą się warsztaty zajęciowe: szydełko, frywolitka, druty oraz miniwystawy przedmiotów rękodzieła artystycznego.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis Warsztat sPLOTY. Wszystkich pragnących doskonalić swój warsztat tkacki, bądź dopiero rozpoczynających swoją przygodę z tą tradycyjną techniką, Dział Edukacji CMWŁ zaprasza do sali warsztatowej, gdzie raz w miesiącu, na czwartkowych warsztatach od godz. 17.00 do 19.00 dorośli uczestnicy przy użyciu wełnianego wątku, na lnianej osnowie będą tworzyć dwustronne tkaniny dekoracyjne. Zajęcia prowadzi Danuta Lorent-Więckowska, kustosz w Dziale Edukacji Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi. Bilety: normalny - 12 zł / ulgowy - 8 zł z Miejską Kartą Seniora.
Zapisy 500 527 855, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:30
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury
Opis Warsztaty Giętki Umysł - gimnastyka umysłu dla seniorów. To zajęcia prowadzone przez wykwalifikowane trenerki rozwoju osobistego. Ćwiczenia mają na celu poprawienie wydajności umysłu poprzez rozwój elastyczności myślenia, przełamywanie barier w myśleniu i działaniu oraz trening koncentracji uwagi i pamięci. Spotkania prowadzone są metodą warsztatową, co sprzyja podejmowaniu aktywnych działań w swobodnej atmosferze, a także pozytywnie wpływa na pobudzenie kreatywności i doskonalenie pamięci.
Zapisy 42 652 62 27

Kategoria **SPORT / REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 17:30-18:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Stretching z elementami jogi. Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł
Zapisy 42 684 66 47 / 501 180 652

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 17:30-21:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis Próba otwarta, czytanie performatywne komedii „Baba Chanel".
Zapraszamy na czytanie sztuki teatralnej oraz próbę otwartą grupy teatralnej seniorek prowadzonej przez aktorkę Karolinę Lutczyn. Jest to pełna zabawnych zdarzeń opowieść o grupie pań, które będąc w wieku „poprodukcyjnym" próbują swoich sił jako artystki zespołu ludowego.
Zapisy Darmowe wejściówki do odbioru w sekretariacie AOIA od 7 maja 2018. Rezerwacje wejściówek możliwe w sekretariacie AOIA oraz telefonicznie - 42 633 26 41 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Ogrodowa 34
Organizator Stowarzyszenie Śpiewacze im. St. Moniuszki w Łodzi
Opis Koncert pt. „Muzyczne kwiatki na Dzień Matki" w wykonaniu dzieci z Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Zgierzu oraz chóru Stowarzyszenia Śpiewaczego im. St. Moniuszki w Łodzi. W repertuarze chóru m.in. pieśni Stanisława Moniuszki w opracowaniu na chór czterogłosowy.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach otwarcia biblioteki
Adres ul. Bednarska 24
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 69
Opis Pasje i zainteresowania ludzi w każdym wieku.
Wystawa prac rękodzielniczych (haft, robótki ręczne) użytkowników - seniorów Filii nr 69.
Zapraszamy wszystkich chętnych do zaprezentowania swojej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 35
Opis O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece - wystawa książek i wystawa prac malarskich. Przegląd książek o tematyce muzycznej; wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, które to prace powstały w bibliotecznym cyklu Warsztat wyobraźni (warsztat plastyczny).
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. do ustalenia indywidualnego
Adres ul. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" Łódź
Opis Badania densytometryczne.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00 pon., wt., czw., pt.

25 maja (piątek)

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 6:30 / 10:00 / 18:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Trening obwodowy. Nowoczesne spojrzenie na ćwiczenia dla wszystkich. Trening opiera się na ćwiczeniach na specjalnej linii maszyn, które przez wyizolowaną pracę mięśni doskonale uczą właściwej techniki i napięcia mięśniowego. Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne, a ich intensywność dostosowana do każdego ćwiczącego. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT / REKREACJA
Godz. 8:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Zdrowy kręgosłup. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy. Zajęcia łączą klasyczne ćwiczenia fitness, elementy pilates, rehabilitacji oraz stretchingu, prowadzone w obuwiu lub boso. Doskonałe dla samej profilaktyki kręgosłupa, ale też dla osób po urazach. Zajęcia o niskiej intensywności, odbywają się przy spokojnej muzyce. Koszt: 6 zł
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-12.00
Adres ul. Bydgoska 17, Przychodnia MCM Bałuty
Organizator AUDIOTON
Opis Dni otwarte: Aparaty słuchowe - nowości, prezentacja. Informacje na temat dostępnych refundacji. Profilaktyczne badania słuchu.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Zamenhofa 2/ ul. Lipiec Reymontowskich 11
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ZUS I Oddział w Łodzi II Inspektorat
Opis Dni Seniora w ZUS - zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 8:00-15:00
Adres ul. Kamińskiego 11 / ul. Gdańska 90
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis Badania słuchu, konsultacja protetyczna, dobór i przymiarka aparatów słuchowych, przegląd aparatów słuchowych, regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy 42 678 04 48

Kategoria KULTURA
Godz. 9:00-12:00
Adres ul. Tatrzańska 63 (I p. wejście od strony gabinetu weterynaryjnego)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 62
Opis Wycieczka „Śladami walk o niepodległość 1918 roku" - prowadzenie Teresa Basińska. Zbiórka przed budynkiem biblioteki o godz. 9.00
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-12:00
Adres al. Politechniki 27
Organizator Clinic Vision – Szybkie Leczenie Zaćmy
Opis Konsultacje dla osób zainteresowanych szybkim wyleczeniem zaćmy. Konsultacje połączone są z uzyskaniem wiedzy na temat możliwości leczenia, jakie daje seniorom dyrektywa transgraniczna.
Zapisy 42 211 90 70 / e-mail: bok@clinicvision.pl

Kategoria EDUKACJA
Godz. 9:00-14:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis Seminarium z cyklu „Obrazy Niepodległej" pt. „Sylwetki łódzkich postaci kultury okresu I wojny światowej i lat międzywojennych oraz miejsc pamięci (Stary Cmentarz w Łodzi), referaty wygłoszą dr Łukasz Grzejszczak, dr Iwona Luba, Paulina Wawer, Krystyna Berkan, Cezary Pawlak, Grzegorz Matuszak. Koszt: 3 zł - bilet normalny, 1 zł - bilet ulgowy.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-15:00
Adres ul. Próchnika 5
Organizator Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Łodzi
Opis Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Oddziału Okręgowego będą mówić o działalności Związku, zaprezentują dorobek Oddziału oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok - odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Związku. Zespół plastyczny Seniorów zaprezentuje swoje prace oraz poprowadzi warsztaty z prac ręcznych.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 9:00-17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta. Koszt: 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Tatrzańska 109 / ul. Felińskiego 7 / ul. Odrzańska 29 / ul. Rzgowska 170 / ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - gabinet zabiegowy
Opis Badania profilaktyczne i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Krzemieniecka 36/38
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis Wycieczka z przewodnikiem po najciekawszych zakątkach Ogrodu Botanicznego. Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznają historię Ogrodu oraz zobaczą najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzą Skansen Roślinny oraz zapoznają się ze ścieżką dydaktyczną „Czasoprzestrzeń przyrodnicza". Bilety wstępu w cenie biletu ulgowego.
Zapisy 42 688 44 20

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis Gimnastyka umysłu - aktywny i bezpieczny senior. Zapraszamy osoby 60+ do uczestnictwa w warsztatach i zajęciach edukacyjnych. Wykłady z elementami ćwiczeń nt. zjawiska przemocy i asertywnej komunikacji, warsztaty rozwoju osobistego - w tym rozwijające funkcje poznawcze, relaksacje, szybkie zapamiętywanie, ćwiczenia na koncentrację, koordynację psychoruchową.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Więckowskiego 13
Organizator BioStudioAgnes
Opis Porady. Specjaliści przedstawią najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku (jaką fryzurę dobrać dla siebie, co brać pod uwagę przy wyborze fryzury, jak się delikatnie malować i tuszować swoje mankamenty oraz wiele innych praktycznych porad).
Zapisy 669 225 220 na hasło senioralia / e-mail: biostudioagnes@gmail

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 10:00-18:00
Adres ul. Nastrojowa 51 / ul. Narutowicza 55 / ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis Przesiewowe badanie ostrości wzroku za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych.
Zapisy ul. Nastrojowa 51 - 731 910 881 / ul. Narutowicza 55 - 798 190 455 / ul. Pomorska 66/68 - 791 855 541

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 10:30-11:30
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi - poradnia stomatologiczna
Opis Porady stomatologiczne. Każda osoba zgłaszająca się do Poradni będzie mogła skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy 42 643 39 72, wew. 774

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródliska przy Altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis Ćwiczenie 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. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna gimnastyka w wodzie - zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Bezpłatna joga dla seniora - łagodna odmiana jogi z elementami sekwencji terapeutycznych (np. dla odciążenia dolnego odcinka kręgosłupa). Ćwiczenia wzmacniające, uelastyczniające, prozdrowotne (przeciwdziałające osteoporozie), dostosowane do potrzeb osób w dojrzałym wieku.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres ul. Łanowa 18, kompleks Aktywator (na tyłach budynku Zakładu rehabilitacji)
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty" w Łodzi
Opis Warsztaty plenerowe z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń oporowych i kardio zlokalizowanego na terenie kompleksu Aktywator. Celem ćwiczeń jest zachęcenie seniorów do samodzielnego korzystania z ww. (dostępnych w przestrzeni publicznej) urządzeń, w szczególności zapoznanie ich z zasadami bezpieczeństwa i metodyką prowadzenia samodzielnego treningu w celu odniesienia maksymalnej korzyści zdrowotnej. W zajęciach uczestniczy również personel pielęgniarski w celu zapewnienia wyższego poziomu bezpieczeństwa. Przewidziany jest pomiar ciśnienia tętniczego krwi przed i po ćwiczeniach. Zalecany strój sportowy, organizator zapewni wodę dla uczestników zajęć.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00-19:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi
Opis W ramach V Łódzkich Senioraliów seniorom przysługują bilety wstępu do Muzeum w cenie 1 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:00-15:30
Adres ul. Pomorska 251, Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, II piętro, sala nr 1.03
Organizator Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ
Opis Warsztaty Senior w Sieci. Podczas warsztatów komputerowych będziemy uczyć się, jak korzystać z mediów społecznościowych, tj. Facebook.
Zapisy 42 638 47 30

Kategoria **PORADY / DRZWI OTWARTE**
Godz. 14:00-17:00
Adres Porady telefoniczne
Organizator Telefon Życzliwości
Opis Dyżur prawnika w Telefonie Życzliwości dla Seniorów. Dzwoniąc pod numer 42 638 50 32, można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.
Zapisy Specjaliści oraz wolontariusze 60+ dyżurują pod numerem 42 638 50 32

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 14:45-15:30
Adres ul. Zakładowa 35 / sala gimnastyczna w SP 141
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis Pilates - profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt: 5 zł.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **KULTURA**
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Sacharowa 63 (dawniej Gorkiego)
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 56
Opis Wykład „Moja Ojczyzna Hiszpania - zabytki". Prelekcję nt. swojego kraju zaprezentuje Sandra Garcia - wolontariuszka goszcząca w naszym kraju.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 15:00-17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
Opis Nordic walking. Kije we własnym zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 16:00-19:00
Adres ul. Konstantynowska 115, Zajezdnia Muzealna Brus
Organizator MPK - Łódź oraz Klub Miłośników Starych Tramwajów
Opis Wycieczka tramwajowa połączona ze zwiedzaniem Zajezdni Muzealnej Brus. Uczestnicy przejadą specjalnym tramwajem z pl. Wolności na ul. Konstantynowską 115. W zajezdni wysłuchają prelekcji dotyczącej 120-lecia komunikacji miejskiej w Łodzi, obejrzą zabytkowy tabor i wystawy tematyczne.
Zapisy 42 672 12 07. Zgłoszenia przyjmowane od pon. do czw. w godz. 10:00-17:00

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:30-17:30
Adres ul. Szaniawskiego 5a
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 54
Opis Prelekcja Stambuł - perła Orientu - spotkanie z wolontariuszką Biblioteki Miejskiej w Łodzi - Zarif Yazar, która przedstawi prezentację dotyczącą stolicy swojego ojczystego kraju - Turcji.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT / REKREACJA**
Godz. 16:45
Adres Centrum Medycyny Nowa Europa, al. Tadeusza Kościuszki 106/116
Organizator Horyzont Szkoła Tańca Danuta i Panagiotis Stogidis
Opis Taniec w kręgu. Tańce, do których nie potrzebujemy partnera. Tańce te usprawniają ciało i umysł, niwelują napięcie i stres, poprawiają kondycję ruchową oraz pamięć. Spowalniają proces starzenia. Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną.
Zapisy 694 572 629

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul. Traugutta 18, 2 piętro, sala 232
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Seans - „Tajemnice Leonarda Da Vinci" - angielski fabularyzowany dokument biograficzny o największym geniuszu wszech czasów, który poza sztuką miał niezwykłe osiągnięcia w dziedzinie medycyny, geologii, botaniki, anatomii i geometrii. Konstruował broń i machiny wojenne, stroje do nurkowania i maszyny latające. Współcześni naukowcy sprawdzają jego wynalazki. Koszt: 5 złotych.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 17:30-18:30
Adres ul. Piękna 35/39
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 73
Opis Warsztaty „Jak zadbać o siebie?". Jak pamiętać o sobie, nie zapominając o innych? Na spotkaniu będziemy przyglądać się, czego sami potrzebujemy, jak się czujemy, jak chcemy żyć, choć czasem inni mogą chcieć czegoś innego. Celem warsztatów jest zaprezentowanie i ćwiczenie postawy empatycznej wobec siebie i innych. Idea warsztatu oparta jest na metodzie komunikacji empatycznej - Porozumienie bez przemocy - Marshalla Rosenberga (www.cnvc.org). Prowadzenie: Jolanta Marchlewska - psycholog.
Zapisy 42 648 59 64 / e-mail: filia_73@biblioteka.lodz.pl