

CoActive - AKTYWNY SENIOR

Celem projektu **CoActive** (COA) realizowanego w ramach EIT HEALTH CAMPUS Citizens Programmes jest promowanie zdrowego stylu życia i aktywnego starzenia się poprzez m.in. organizację 10 warsztatów dla osób starszych w Łodzi, w które zaangażowani będą specjaliści medyczni. Wartością dodaną projektu jest proces wzajemnego uczenia polegający na wymianie wiedzy i doświadczeń pomiędzy mieszkańcami, a przedstawicielami służb medycznych i lekarzy. Projekt jest koordynowany przez Uniwersytet Medyczny w Łodzi. Partnerami w projekcie są: Uniwersytet w Kolonii (Niemcy), MADopa (Francja), Uniwersytet Erasmus w Rotterdamie (Holandia) oraz partnerzy zewnętrzni: Urząd Miasta w Łodzi, IJsselwijs (Holandia). Projekt realizowany jest w okresie 1.01.2018-31.12.2018. Budżet projektu wynosi 196,950 tys. euro.

KOLOROWY PIKNIK W 502

Termin: **08.06.2018 r., godz. 15:00**

Miejsce spotkania: **Widzewski Dom Kultury „502”, ul. Sacharowa 18, Łódź**

Co będzie się działo:

- gimnastyka kręgosłupa, gimnastyka wzroku
 - prelekcje i konsultacje specjalistów (optyk, ortopeda, fizjoterapeuta)
 - występy seniorów, warsztaty plastyczne dla seniora i wnuczka, malowanie twarzy
- Zapisy: **tel. 574 190 658 lub osobiście w Domu Kultury 502**

ZIELONO MI NA GÓRNEJ - WARSZTAT KUCHNI ROŚLINNEJ

Termin: **09.06.2018 r., godz. 12:00**

Miejsce spotkania: **Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1, Łódź** /plener

Co będzie się działo:

- prelekcja na temat alergii i roślin leczniczych
- konsultacje specjalistyczne z zakresu alergologii i toksykologii
- warsztat kuchni roślinnej, rodzinny program artystyczny

Zapisy: brak

GOTOWANIE PO SĄSIEDZKU - WARSZTATY KULINARNE

Termin: **23.06.2018 r., godz. 12:00**

Miejsce spotkania: **Centrum Edukacji Kulturowej, ul. Żubardzka 3, Łódź**

Co będzie się działo:

- wykład na temat zbilansowanej diety i radzenia sobie z problemami tężenia
- prelekcje i konsultacje specjalistów: dietetyk, dentysta
- „wspólne gotowanie”

Zapisy: **osobiście - ul. Żubardzka 3 lub tel. (42) 651 67 47, zubardzka@bok.lodz.pl**

TAŃCZ, NÓG NIE ŻAŁUJ - WARSZTATY TANECZNE

Termin: **29.06.2018 r., godz. 17:00**

Miejsce spotkania: **Poleski Ośrodek Sztuki, filia Karolew, ul. Krzemieniecka 2a, Łódź** /parter i ogród

Co będzie się działo:

- wykład psychologa: „Jak dbać o ciało i umysł”
- warsztaty taneczne dla każdego – taniec towarzyski
- występ zespołu Cheerleaders

Zapisy: **tel. 42 687 02 07**



iJsselwijs
VERBINDER EN OMDEKENER



UM
UNIWERSYTET
MEDYCZNY
W ŁODZI

EIT Health is supported by the EIT,
a body of the European Union



AKTYWNY SENIOR - SZACHY/TENIS STOŁOWY/BOULE

Termin: **14.07.2018 r., godz. 11:00**

Miejsce spotkania: **Centrum Twórczości LUTNIA, ul. Łanowa 14, Łódź**

Co będzie się działo:

- prelekcje i konsultacje specjalistów (m.in. ortopeda, psycholog) na temat walorów ruchu
- turniej tenisa stołowego, turniej szachowy, gra w Boule

Zapisy: **osobiście - ul. Łanowa 14 lub tel. 42 652 62 27, lutnia@bok.lodz.pl**

ŚPIEWO-GRA - WARSZTATY CHÓRALNE

Termin: **20.07.2018 r., godz. 17.00**

Miejsce spotkania : **Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew, ul. Krzemieniecka 2a, Łódź / parter i ogród**

Co będzie się działo:

- prelekcje i konsultacje specjalistów (m.in. otolaryngolog, laryngolog, pulmonolog),
- jak dbać o uszy, struny głosowe i płuca oraz warsztaty chóralskie,
- występ chóru seniorów Karo.linki, potańcówka w plenerze.

Zapisy: **tel. 42 687 02 07**

DZIEŃ PUPILA - RODZINNY PIKNIK W OGRODZIE

Termin: **29.07.2018r., godz. 12.00**

Miejsce spotkania: **Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1, Łódź /plener**

Co będzie się działo:

- prelekcja na temat najważniejszych alergenów i problemów skórnych
- konsultacje specjalistyczne m.in. psychodermatologa,
- konsultacje weterynarza, akcja „czipowania” zwierząt, porady behawiorysty

Zapisy: brak

POZYTYWNE KAŻDEGO DNIA! - JOGA ŚMIECHU

Termin: **24.08.2018 r., godz. 11:30**

Miejsce spotkania : **Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56, Łódź**

Co będzie się działo:

- wykład: „Różne oblicza depresji oraz jak sobie z nią radzić” (specjalista psychiatra)
- śmiech to zdrowie – prelekcja i seans jogi śmiechu
- Ale cyrk! - pedagogika cyrku w praktyce
- Pozytywna fotosesja

Zapisy: **tel. 42 633 26 41 lub 605 297 887**

W POSZUKIWANIU 100 ŁÓDZKICH RZEK

Termin: **25.08.2018 r., godz. 11:00**

Miejsce spotkania: **Widzewski Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3, Łódź**

Co będzie się działo:

- wykład specjalisty dietetyka na temat właściwego nawodnienia organizmu
- konsultacje specjalistów (nefrolog, dietetyk)
- wykład przedstawiciela ZWIK-u „Tajemnice łódzkich rzek”, wycieczka z przewodnikiem

Zapisy: **tel. 510 313 310 lub osobiście w Domu Kultury "Ariadna"**

PARTNERZY GŁÓWNI PROJEKTU

