

VIII Łódzkie Senioralia

Senioralia są obecne w kalendarzu łódzkich wydarzeń od 2014 r. Zachęcają osoby 60+ do aktywnego stylu życia, poszerzania swojej wiedzy i rozwijania pasji. Obok miasta w ich tworzenie włączają się także organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych.

Na zwolenników aktywnego spędzania czasu czekać będą warsztaty plastyczne oraz prozdrowotne zajęcia sportowe. Chętni wezmą udział w ćwiczeniach ruchowych usprawniających ciało i przywracających dobre samopoczucie. Seniorzy skorzystają też z badań diagnostycznych, zabiegów kosmetologicznych czy porad farmaceutycznych.

Po zadbaniu o ciało przyjdzie czas na zajęcie się duszą. W planie Senioraliów znalazł się m.in. Piknik Wielokulturowy z możliwością poznania artystek i artystów z różnych stron świata, którzy mieszkają w naszym mieście. Część z nich zaprezentuje się na scenie, z której popłynie muzyka afrykańska, żydowska czy ukraińska. Nie zabraknie też gwiazd – na otwarcie (21 V) zaplanowano koncert Stanisławy Celińskiej i zespołu Skaldowie. Wielokulturowość będzie reprezentowana także na... stole – seniorzy spróbują potraw z różnych stron świata.

W harmonogramie Senioraliów znalazły się też warsztaty z osławiania emocji – poprowadzą je profesjonalne coacherki. Dla fanów nowych technologii przewidziano porady z zakresu obsługi smartfona i laptopa. By jeszcze lepiej wykorzystać ich potencjał, będzie można skorzystać z bezpłatnych zajęć językowych (angielski, niemiecki, francuski).

W ramach zakończenia VIII Łódzkich Senioraliów 3 VI w Arturówku odbędzie się impreza plenerowa, podczas której seniorzy będą mogli wziąć udział w zajęciach nordic walking połączonymi z grą terenową oraz skorzystać z badań profilaktycznych.

W trakcie trwania Łódzkich Senioraliów posiadacze Miejskiej Karty Seniora mają zapewnione bezpłatne przejazdy środkami komunikacji miejskiej.