



XIII Lubelskie **DNI SENIORA**

Harmonogram wydarzeń | 9-13 czerwca 2025 r.

Lublin 
MIASTO INSPIRACJI

W dniach **9-13 czerwca**, podczas **Lubelskich Dni Seniora**
dla posiadaczy Lubelskiej Karty Seniora

50% ZNIŻKI NA
PYSZNE
LODY*

BOŠKO
LODY PRODUKCJI WŁASNEJ
ZAPRASZAMY

* Zniżka obowiązuje we wszystkich punktach sprzedaży BOSKO,
na boxy lodowe oraz na lody w wafelku/kubeczku (do 4 porcji na osobę).

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

9 czerwca, godz. 17.00 Inauguracja Lubelskich Dni Seniora

uroczyste przekazanie Seniorom klucza do bram miasta, koncert muzyki filmowej w wykonaniu zespołu Ambitus Filharmonia im. H. Wieniawskiego w Lublinie, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 5, (liczba miejsc ograniczona; bezpłatne bilety wstępu dostępne w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych Urzędu Miasta Lublin, ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107, tel.: 81 466 30 50)

11 czerwca, godz. 17.00 Prezentacja działalności artystycznej seniorów

zabawa m. in. z zespołem wokalnym Pasjonatta, grupą taneczną Flow i Lubelskimi Czaderkami
Dom Technika, ul. M. Curie-Skłodowskiej 3 (liczba miejsc ograniczona; bezpłatne bilety wstępu dostępne w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych Urzędu Miasta Lublin, ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107, tel.: 81 466 30 50)

13 czerwca, godz. 17.00 „Taneczne piątki seniorów” – potańcówka

Dom Technika (liczba miejsc ograniczona; odbiór bezpłatnych wejściówek w Naczelnej Organizacji Technicznej, ul. M. Curie-Skłodowskiej 3)

W ramach XIII Lubelskich Dni Seniora, wraz z naszymi Partnerami, przygotowaliśmy dla Państwa ponad 200 wydarzeń. Każdy znajdzie coś dla siebie! Proponujemy kameralne warsztaty, ciekawe wycieczki po mieście, zwiedzanie muzeów z przewodnikiem i potańcówki. Zachęcamy do zadbania o swoje zdrowie i skorzystania z wyjątkowej oferty w zakresie badań i profilaktyki przygotowanej przez uczelnie, podmioty medyczne oraz Urząd Miasta Lublin. Zapraszamy do spędzenia czasu w gronie ciekawych ludzi, poszerzania wiedzy o poetach, muzeach, miejscach wartych odwiedzenia.

Lubelskie Dni Seniora to Wasz czas. Korzystajcie!

Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych
Urząd Miasta Lublin

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

LP.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	OPIS WYDARZENIA	ORGANIZATOR/uwagi
1.	8.06	17.00-20.00	Skwerek na Tytoniach Lubelskie Zakłady Tytoniowe ul. Wrotkowska 2	potańcówka na Tytoniowym Skwerku przy polskich i zagranicznych szlagierach	Skwerek na Tytoniach spotkanie otwarte - w przypadku deszczowej aury impreza może zostać odwołana 513 359 088
2.	9-10.06	10.00-12.00	SP ZOZ MSWiA ul. Grenadierów 3 Przychodnia gabinet 113	badanie spirometryczne	Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji 81 728 55 10
3.	9-13.06	7.30-15.30	miejsce zamieszkania seniorów	„Letnia pogoda. Pamiętaj seniorze - kapelusz i woda”- pracownicy socjalni odwiedzą seniorów i przeprowadzą rozmowy, dotyczące zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa związanych z wysokimi temperaturami powietrza (poradnik „Seniorze uważaj na upał !!! Jak upał wpływa na osoby starsze - objawy przegrzania”)	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie Sekcja pracy socjalnej nr 5 ul. Nałkowskich 114 Monika Zawadzka 81 466 55 36
4.	9-13.06	pn. 8.00-15.00 wt. 10.30-18.00 śr. 10.30-18.00 czw. 8.00-15.00 pt. 8.00-15.00	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia, budynek nr 3 piętro II ul. Jaczewskiego 7	porady, badania ginekologiczne realizowane w ramach NFZ - program profilaktyczny raka szyjki macicy (porady, badania, cytologia są bezpłatne, bez skierowania)	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli rejestracja telefoniczna: 81 454 15 72
5.	9-13.06	8.00-17.00	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia, budynek nr 3 piętro II ul. Jaczewskiego 7	badanie mammograficzne dla kobiet w wieku od 45 do 74 lat (bezpłatne, bez skierowania) w ramach badań profilaktycznych w kierunku wykrywania raka piersi	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli rejestracja telefoniczna: 81 454 15 72

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

6.	9-13.06	8.00-14.00	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia, budynek nr 3 piętro II ul. Jaczewskiego 7	- pomiar ciśnienia tętniczego; - pomiar cukru we krwi; - zapisy na badania w ramach programów profilaktycznych	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli rejestracja niewymagana badania bezpłatne, bez skierowania
7.	9-13.06	8.00-15.00	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia, budynek nr 3 piętro II ul. Jaczewskiego 7	w ramach badań profilaktycznych w kierunku wykrywania raka jelita grubego - kolonoskopia dla osób od 50 do 65 roku życia	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli rejestracja telefoniczna: 81 454 15 70 badania bezpłatne, bez skierowania
8.	9-13.06	8.00-16.00	ACS Audika Al. Racławickie 22	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004
9.	9-13.06	8.00-16.00	ACS Audika ul. Orla 5	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004
10.	9-13.06	8.00-16.00	ACS Audika ul. Leonarda 3	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004
11.	9-13.06	8.00-12.00	ACS Audika ul. Róży Wiatrów 1	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004
12.	9-13.06	8.00-17.00	ACS Audika ul. Chodźki 3 lok. 8	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004
13.	9-13.06	8.00-16.00	ACS Audika Droga Męczenników Majdanka 26	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004
14.	9-13.06	8.00-16.00	ACS Audika al. Kraśnicka 100	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

15.	9-13.06	8.00-15.00	ACS Audika ul. T. Zana 41	bezpłatne przesiewowe badanie słuchu, tj. audiometria tonalna oraz konsultacja ze specjalistami diagnostyki słuchu	rejestracja: 814 714 004
16.	9-13.06	8.00-13.00	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny al. Kraśnicka 100 hol główny przy rejestracji	pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar saturacji, badanie poziomu cukru we krwi, analiza składu ciała, porady dietetyka, broszury edukacyjne	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lublinie
17.	9-13.06	8.00-15.30	Sala Obsługi Klientów Lubelskiego OW NFZ ul. Nadstawna 2-4	„Zdrowy Senior - dbam o zdrowie, badam się” - pomiar wzrostu i masy ciała, składu ciała – poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz zawartość wody w organizmie, ciśnienia tętniczego, saturacji, temperatury, siły uścisku dłoni, określenie wskaźnika BMI czyli wskaźnika proporcji wzrostu do wagi ciała oraz wiek metaboliczny - omówienie wyników pomiaru, instruktaż samobadania piersi na fantomie, zapoznanie z ofertą programów profilaktycznych, materiały edukacyjne oraz informacja nt. Portalu Diety NFZ, Akademii NFZ oraz aplikacji moje IKP i moje Fizjo+	Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ rejestracja telefoniczna: Katarzyna Słyż-Kołodziejczak 81 531 05 12 katarzyna.slyz-kolodziejczak@nfz-lublin.pl Magdalena Karwowska 81 531 06 36 magdalena.karwowska@nfz-lublin.pl
18.	9-13.06	8.30-19.00	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS ul. Wyczółkowskiego 1	bezpłatne badania słuchu, konsultacje z protetykiem	rejestracja telefoniczna: 81 460 56 20
19.	9-13.06	9.00-20.00	NZOZ Top-Dent Joanna Fijałkowska ul. Śnieżyńskiego 10	przegląd jamy ustnej, konsultacje stomatologiczne, instruktaż higieny jamy ustnej wykonany przez dyplomowaną higienistkę	rejestracja telefoniczna: 81 743 50 10
20.	9-13.06	10.00-16.00	Filia nr 26 MBP ul. Leonarda 16	„Czytamy – wymieniamy - łączymy pokolenia” - akcja wymiany książek skierowana do miłośników literatury w wieku senioralnym	Filia nr 26 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie ul. Leonarda 16 wstęp wolny (81 525 64 39)

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

21.	9-13.06	11.00-14.00	Zespół Poradni Specjalistycznych i POZ ul. M. Langiewicza 6a gabinet zabiegowy nr 107	pomiar ciśnienia, wagi, wzrostu, glikemii, badanie EKG	Poradnia Ginekologiczna Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 w Lublinie
22.	9-13.06	12.00-18.00	SP ZOZ MSWiA ul. Grenadierów 3 Przychodnia gabinet 115	pomiar ciśnienia krwi; pomiar poziomu glukozy	Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji 81 728 55 10
23.	9-13.06	12.00-18.00	SP ZOZ MSWiA ul. Grenadierów 3 Przychodnia gabinet 115	szczepienia p/pneumokokom dla mieszkańców Lublina w wieku powyżej 65 lat	Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA rejestracja telefoniczna: 81 528 42 48
24.	9-13.06	rejestracja telefoniczna: 81 532 37 11	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. ul. Koncertowa 4D	bezpłatna mammografia dla kobiet w wieku 45-75 lat (rok urodzenia 1951-1980)	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. ul. Radziwiłłowska 5
25.	9-13.06	rejestracja telefoniczna: 81 532 37 11	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. ul. Koncertowa 4D ul. Radziwiłłowska 5 ul. Orkana 7 ul. Zwycięska 6A	bezpłatna cytologia dla kobiet w wieku 25-64 lat (rok urodzenia 1961-2000) oraz zadeklarowanych do położnej w POZ CM Luxmed	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. ul. Radziwiłłowska 5
26.	9-13.06	rejestracja telefoniczna: 81 532 37 11	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. ul. Orkana 7, piętro II	bezpłatna kolonoskopia dla osób w wieku 50-65 lat (rok urodzenia 1960-1975)	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. ul. Radziwiłłowska 5
27.	9.06 11.06 12.06 13.06	12.00-13.00	Biblioteka Główna Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie ul. Akademicka 15 wypożyczalnia p. 0	„Poznaj naszą bibliotekę” - miejsce, które łączy tradycję z nowoczesnością. Zwiedzanie biblioteki	Biblioteka Główna UP w Lublinie Bartłomiej Boćkowski rejestracja telefoniczna: 604 197 096
28.	9.06	8.00-12.00	Centrum Interwencji Kryzysowej ul. Probostwo 6a	dyżury interwenta kryzysowego dla seniorów w kryzysie oraz opiekunów osób starszych	Aleksandra Smotrycka-Kolbus, Edyta Król 81 466 55 46

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

29.	9.06	9.00-10.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	choreoterapia na siedząco - elementy pedagogiki cyrku i żonglerki funkcjonalnej	Stowarzyszenie Dla Osób z Niepełnosprawnościami „KANONIKOS” rejestracja telefoniczna: 537 613 013
30.	9.06	9.00-10.00	Park Saski (zbiórka obok Muszli Koncertowej)	nauka prawidłowej techniki nordic walking	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64 wymagane: strój sportowy, wygodne obuwie i butelka wody
31.	9.06	9.00-11.00	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ ul. Karłowicza 1 I piętro, sala nr 103	„Ryzyko uzależnienia u seniorów” - prelekcję prowadzą Monika Kopacz-Piasecka oraz Maciej Szast	rejestracja telefoniczna: 81 532 13 82
32.	9.06	9.00-14.00	CM Sanus Sp. z o.o. ul. Magnoliowa 2 budynek C	drzwi otwarte Oddziału Psychogeriatry Sanus: - ćwiczenia koncentracji, gimnastyka umysłu; - warsztat pozytywnego myślenia; - gry zespołowe; - zajęcia ruchowe, relaksacja; - arteterapia - malowanie emocji; - tworzenie plakatu: praca plastyczna wykonana ze ścinków gazet	Centrum Medyczne Sanus Sp. z o.o. niewymagana rejestracja przewidziany poczęstunek dla uczestników 81 747 19 99 wew. 3
33.	9.06	9.00-20.00	Ogród Botaniczny UMCS, wejście od ul. Willowej	bezpłatne zwiedzanie ogrodu dla wszystkich seniorów (wejścia indywidualne oraz grupy zorganizowane)	rejestracja telefoniczna: 81 742 67 01 81 743 49 00
34.	9.06	10.00	sala dydaktyczna Kliniki Traumatologii USK Nr 1 w Lublinie al. Solidarności 8	„Bóle grzbietu u seniora” - wykład	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 ul. St. Staszica 16 Klinika Traumatologii Medycyny Ratunkowej USK Nr 1 w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 532 18 54 81 532 94 02

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

35.	9.06	10.00	miejsce spotkania: Prawiedniki, końcowy przystanek autobusu 25	spływ kajakowy rzeką Bystrzycą na trasie Osmolice - Prawiedniki (zgłoszenia do 5 czerwca)	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku; rejestracja telefoniczna: 692 840 299 cena 50 zł
36.	9.06	10.00-13.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	- zajęcia ruchowe dostosowane do potrzeb seniorów w dogodnej pozycji stojącej lub siedzącej (1 godz.); - makrama w ujęciu praktycznym: kwietniki, anioły, breloki itp.	Stowarzyszenie Dla Osób z Niepełnosprawnościami „KANONIKOS” rejestracja telefoniczna: 537 613 013
37.	9.06	10.30-12.00	zbiórka przy wejściu na Zamek (Muzeum Narodowe w Lublinie)	„Poeci nie tylko renesansowi w Lublinie” spacer z przewodnikiem śladami wielkich poetów, m.in.: Jana Kochanowskiego, Sebastiana Klonowica, Mikołaja Reja. Przewodnik: Beata Petkiewicz	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 67
38.	9.06	12.00-13.00	Filia nr 2 MBP ul. Peowiaków 12	„Gałązka wiśni” - koncert Pawła Banderskiego w 120. rocznicę urodzin Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego	Filia nr 2 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny 81 466 62 02
39.	9.06	12.00-14.00	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia, budynek nr 3 piętro II ul. Jaczewskiego 7	konsultacje z rehabilitantem, zabiegi fizjoterapeutyczne dla seniorów - rodzaje i zalety	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli rejestracja telefoniczna: 81 454 15 70 badania bezpłatne, bez skierowania
40.	9.06	12.15-13.15	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Czwartaków 15 p. 9	Zioła w diecie i dla zdrowia seniora - konsultacje indywidualne z fitoterapeutą	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku 81 537 28 65
41.	9.06	13.00-15.30	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	warsztaty z rękodzieła - JUTOWE CUDA	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 30 53

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

42.	9.06	13.00-16.00	Sala Obsługi Klientów Lubelskiego OW NFZ ul. Nadstawna 2-4	„Seniorze spotkaj się z dietetykiem w NFZ” – bezpłatne konsultacje dietetyczne, zalecenia w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych opartych na założeniach diety DASH, informacje nt. programów profilaktycznych kierowanych do poszczególnych grup wiekowych, w tym Moje Zdrowie, informacje nt. Portalu Diety NFZ (DASH Senior), Akademii NFZ wraz z materiałami edukacyjnymi, informacje nt. zasad leczenia uzdrowiskowego	Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ rejestracja telefoniczna: Katarzyna Słyż-Kołodziejczak 81 531 05 12 katarzyna.slyz-kolodziejczak@nfz-lublin.pl Magdalena Karwowska 81 531 06 36 magdalena.karwowska@nfz-lublin.pl
43.	9.06	14.00	Środowiskowe Centrum Seniora (SP. Nr 43) ul. Śliwińskiego 5	„Włoskie lato w Lublinie” - włoskie szlagiery w wykonaniu Zespołu Sentymentalnego pod kierunkiem Piotra Rządowskiego (grupa muzyczna tworzona dla i przez seniorów z Pracowni Miniatura)	Pracownia „Miniatura” DDK SM „Czechów” i ZOW Lublin Ewa Bartoszek e.bartoszek@ddksmczechow.pl 785 450 100
44.	9.06	14.00-16.00	DPS „Betania” al. Kraśnicka 223	relaksacja - zajęcia z psychologiem	Dom Pomocy Społecznej „Betania” wstęp wolny (81 466 55 85 w. 42)
45.	9.06	15.00	Klub Seniora „Pogodna” Droga Męczenników Majdanka 27	„Bezpieczny senior” - nauka pierwszej pomocy przedmedycznej, udzielanie pomocy w sytuacjach nagłego zagrożenia zdrowia i życia oraz radzenia sobie w kryzysie	MOPR w Lublinie Sekcja pracy socjalnej Nr 7 Mikołaj Strumidło 81 466 54 52
46.	9.06	16.00	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	„Audiobooki-dlaczego warto słuchać?” - prezentacja audiobooków ze zbiorów biblioteki	Filia nr 12 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 741 52 73)
47.	9.06	16.00-18.00	DDK „Bronowice” ul. Krańcowa 106	„Plastyka przy sztalugach” - warsztaty malarskie w technice akrylowej (temat warsztatów „Pejzaż”)	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” www.ddkbronowice.pl rejestracja telefoniczna: 81 744 16 38
48.	9.06	16.30-19.00	BIBLIO filia MBP ul. Szaserów 13-15	„Z serialu do filmu, cz. 1” - pokaz filmowy połączony z prelekcją. Uczestnicy obejrzą film kinowy będący niezależną kontynuacją serialu o życiu brytyjskiej arystokracji i jej służby.	BIBLIO filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 311 00 09)

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

49.	9.06	17.00	Filharmonia im. H. Wieniawskiego w Lublinie ul. Marii Curie-Skłodowskiej 5	inauguracja Lubelskich Dni Seniora Koncert muzyki filmowej w wykonaniu zespołu Ambitus	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin bezpłatne wejściówki do odbioru: ul. Leszczyńskiego 23 (pok. 107)
50.	10.06	8.30-9.30	Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4	gimnastyka tai chi	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP, Klub Aktywnego Seniora LSM oraz DK LSM rejestracja tel.: 507 960 783
51.	10.06	9.00	Collegium Pharmaceuticum ul. Chodźki 4A sala 340	„Chemia kosmetyków” - zrób to sama: robienie kremów, mydełek glicerynowych, maseczek z naturalnych składników. Warsztaty prowadzi dr Anna Horecka	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
52.	10.06	9.00	Hala Sportowo-Widowiskowa UMLub ul. Chodźki 15	boccia dla seniorów - zajęcia prowadzi Agata Czępińska	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
53.	10.06	9.00-10.30	CM Sanus Sp. z o.o. ul. Magnoliowa 2 budynek D	instruktaż ćwiczeń w formie zajęć grupowych: - ćwiczenia dla seniorów do wykonywania w domu; - edukacja w zakresie pozycji przeciwbólowych w bólu odcinka szyjnego i lędźwiowego; - prezentacja ćwiczeń specyficznych dla jednostek chorobowych pacjentów	Centrum Medyczne Sanus Sp. z o.o. rejestracja telefoniczna: 81 747 19 99 wew. 3
54.	10.06	9.00-10.30	Collegium Maximum ul. Staszica 6 aula 15	„Zdrowie Kobiet 60+” - problem nietrzymania moczu. Ćwiczenia mięśni dna miednicy. Zajęcia prowadzi dr n. med. Grażyna Stadnicka.	Uniwersytet Medyczny w Lublinie
55.	10.06	9.00-17.00	Krakowskie Przedmieście 42	degustacja zdrowych produktów	Benedetto Sp. z o.o. 815 347 334
56.	10.06	9.30-10.00	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna 16	„Babcia Ewa opowiada” - międzypokoleniowe zajęcia edukacyjne z Ewą Kostko dla dzieci w wieku przedszkolnym	Filia nr 25 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 527 21 82

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

57.	10.06	9.30-11.00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	gry i zabawy kubeczkowe w wykonaniu Małgorzaty Ławickiej - spotkanie otwarte	Dom Pomocy Społecznej im. W. Michelisowej 81 466 55 55
58.	10.06	9.30-11.30	Centrum Kultury Fizycznej UMCS ul. Langiewicza 22	- gimnastyka seniora - zajęcia ogólnousprawniające - prowadzi mgr Teresa Pasiak - tor przeszkód seniora - ćwiczenia z prostymi przeszkodami, praca stopy oraz ćwiczenie równowagi i wrażeń sensorycznych – prowadzi mgr Katarzyna Szafranek-Całka - analiza składu ciała	UMCS w Lublinie niezbędne: strój sportowy, woda, obuwie sportowe lub skarpetki rejestracja telefoniczna: 506 048 663 Katarzyna Szafranek-Całka mail: katarzyna.szafranek-calka@umcs.pl
59.	10.06	9.00-11.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	warsztaty z rękodzieła - JUTOWE CUDA	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 30 53
60.	10.06	10.00	DPS „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84 ogród	„Powitanie lata” - zabawa taneczna na świeżym powietrzu	Dom Pomocy Społecznej „Kalina” 81 466 55 90
61.	10.06	10.00	Prawosławny Dom Pomocy Społecznej ul. Dolińskiego 1	międzypokoleniowe zabawy integracyjne z wykorzystaniem instrumentów muzycznych; zabawa seniorów z dziećmi z Przedszkola nr 50	Prawosławny Dom Pomocy Społecznej Diecezji Lubelsko-Chełmskiej 501 005 397
62.	10.06	10.00	DPS im. św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	„Festiwal talentów” - pokazy talentów uczniów Szkoły Podstawowej nr 51 w Lublinie	Dom Pomocy Społecznej im. św. Jana Pawła II 81 466 55 88 wew. 17
63.	10.06	10.00-11.30	Collegium Maximum ul. St. Staszica 6 sala 121	„Znaczenie terapii sensorycznej po udarze mózgu” -prezentacja ćwiczeń terapeutycznych (Filip Kusyk)	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
64.	10.06	10.00-12.00	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	„Zakładki do książek techniką decoupage” - zajęcia artystyczne w ramach Klubu Seniora	Filia nr 35 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 311 00 02

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

65.	10.06	10.00-12.00	DPS „Betania” al. Kraśnicka 223	- występ Amatorskiego Teatru Towarzyskiego „Kochane pieniądze”; - wystawa prac Marka Jedliny oraz prac grupy plastycznej pod kierunkiem Janusza Padzińskiego	Dom Pomocy Społecznej „Betania” (hol „B”) wstęp wolny 81 466 55 85 w. 42 Dom Pomocy Społecznej „Betania” (okrągłak) - wstęp wolny
66.	10.06	10.00-14.00	Sala Obsługi Klientów Lubelskiego OW NFZ ul. Nadstawna 2-4	„W NFZ bez barier” - bezpłatne konsultacje z ekspertami NFZ, PFRON, ZUS i KRUS, pomiary w Kiosku Profilaktycznym, omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia, informacje nt. programów profilaktycznych kierowanych do poszczególnych grup wiekowych, w tym Moje Zdrowie, informacje nt. Portalu Diety NFZ (DASH Senior), Akademia NFZ wraz z materiałami edukacyjnymi, informacje ogólne związane z działalnością Funduszu	Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ Katarzyna Słyż-Kołodziejczak 81 531 05 12 katarzyna.slyz-kolodziejczak@nfz-lublin.pl Magdalena Karwowska 81 531 06 36 magdalena.karwowska@nfz-lublin.pl
67.	10-12.06	10.00-17.00	Centrum Historii Sportu ul. Kazimierza Wielkiego 8	zwiedzanie z przewodnikiem Centrum Historii Sportu	MOSiR „Bystrzyca” w Lublinie Sp. z o.o. 724 991 135
68.	10.06	10.30	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26 ogród	„Życzliwość buduje” - warsztaty z arteterapii; wykonywanie rękodziela z uczestnikami warsztatów CRIS oraz mieszkańcami DPS, malowanie farbami akrylowymi odlewów gipsowych oraz nauka <i>decoupage</i>	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty Centrum Rozwoju i Integracji Społecznej Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją Izabela Samorow (783 470 934)
69.	10.06	11.00-13.00	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia, budynek nr 3 piętro II ul. Jaczewskiego 7	porady dietetyka - konsultacje: - analiza składu ciała – pomiar, materiały edukacyjno-informacyjne, dieta dla seniora (przykładowe jadłospisy), preparaty wspomagające niedobory składników odżywczych (prezentacja + testowanie)	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli rejestracja telefoniczna: 81 454 15 70 badania bezpłatne, bez skierowania
70.	10.06	11.00 13.00	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS ul. Wyczółkowskiego 1	prezentacja aparatów słuchowych (rozmowa)	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

71.	10-12.06	11.00-15.00	Filia nr 19 MBP ul. W. Kunickiego 89	„Zaczytani i uśmiechnięci” - kąsek relaksu z literaturą	Filia nr 19 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 745 31 44)
72.	10-12.06	11.00-15.00	Filia nr 19 MBP ul. W. Kunickiego 89	„Z książką przez pokolenia” - prezentacja książek dla różnych grup wiekowych oraz quiz literacko-kulturalny z nagrodami książkowymi	Filia nr 19 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 745 31 44)
73.	10-13.06	11.00-13.00	SP ZOZ MSWiA ul. Grenadierów 3 Przychodnia, gab.135	badanie słuchu	Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA tel.: 81 728 55 10
74.	10.06	11.30-13.00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne - spotkanie otwarte	Dom Pomocy Społecznej im. W. Michelisowej 81 466 55 55
75.	10.06	11.45-14.00	Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Lublinie Al. Raławickie 1 aula, parter	„SZPITALE KLINICZNE UNIwersYTETU MEDYCZNEGO DLA LUBELSKICH SENIORÓW” godz. 11.45 „Przychodzi senior do lekarza - porozmawiajmy o wielochorobowości u osób starszych: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze oraz zaburzenia lipidowe” (prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dzida, Kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych USK Nr 1) godz. 12.10 „W dobrym rytmie z mocnym sercem” (dr hab. n. med. Andrzej Głowniak, prof. UM, koordynator Centrum Kardiologii i Kardiologii USK Nr 4, konsultant wojewódzki w dziedzinie kardiologii) godz. 12.30 „Miażdżyca kończyn dolnych - profilaktyka i leczenie” (lek. med. Michał Terpiłowski, Klinika Chirurgii Naczyniowej i Angiologii USK Nr 1) godz. 12.55 „Dlaczego senior powinien zaprzyjaźnić się z okulistą?” (dr n. med. Dorota Pożarowska, Klinika Diagnostyki	Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 Uniwersyteckie Centrum Stomatologii

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

				i Mikrochirurgii Jaskry USK Nr 1) <u>godz. 13.15</u> „Gerostomatologia w Uniwersyteckim Centrum Stomatologii w Lublinie - od problemów jamy ustnej do zdrowia całego organizmu” (prelekcja specjalistów pod kierunkiem dr hab. n. med. Agaty Niewczas, prof. UM) <u>godz. 13.35</u> „Fizjoprofilaktyka dla seniora” (warsztaty zorganizowane przez Zakład Fizjoterapii USK 4 pod kierunkiem dr n. med. Anny Krawczyńskiej) <u>godz. 13.50</u> „Najprostsze sposoby dbania o swoje zdrowie: higiena rąk i szczepienia” (mgr Anna Bernaszuk, Kierowniczka Działu Sanitarno-Epidemiologicznego USK Nr 4, konsultantka wojewódzka w dziedzinie pielęgniarstwa epidemiologicznego oraz Iwona Zagrodniczek (Aesculap Chifa)	
76.	10-12.06	12.00-14.00	SP ZOZ MSWiA ul. Grenadierów 3 Przychodnia, gab. 123	badanie piersi	Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA tel.: 81 728 55 10
77.	10.06	12.00	Filia nr 36 MBP ul. Zygmunta Augusta 15	„Władysław Stanisław Reymont - życie i twórczość” - prelekcja	Filia nr 36 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 311 00 16)
78.	10.06	12.00-13.30	Muzeum Narodowe w Lublinie ul. Zamkowa 9	„Tamara Łempicka – ponad granicami” - zwiedzanie wystawy z przewodnikiem	bilet wstępu 10 zł/os. rejestracja: edukacja@mnwl.pl 693 677 602
79.	10.06	12.00-13.30	Collegium Academicum ul. Chodźki 7 sala 3	„Zgoda pacjenta na podjęcie czynności medycznej”- warsztaty prowadzi dr hab. n. pr. Jolanta Pacian, prof. UM	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

80.	10.06	12.00-13.30	zbiórka przed hotelem Iłan ul. Lubartowska 85	spacer „Bogata w pamiątki Lemszczyzna” - opowieść o dawnej dzielnicy, która kryje wiele pamiątek, najstarsze pomniki, niespodzianki z różnych epok i ciekawe nazwy ulic (Obywatelska, Sieroca, Jaczewskiego, Biernackiego). Przewodnik: Beata Petkiewicz	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 67
81.	10.06	12.00-14.00	DDK „Bronowice” ul. Krańcowa 106	„Złap oddech - proste techniki na lepsze samopoczucie” - spotkanie z psychologiem mające na celu wsparcie codziennego samopoczucia i redukcję stresu	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” rejestracja: 81 744 16 38 www.ddkbronowice.pl
82.	10.06	12.00-15.00	Pracownie Kultury Tatarskiej filia DDK „Bronowice” ul. Hutnicza 28A	„Każdy może być artystą” - warsztaty malarstwa sztalugowego w technice farb akrylowych	rejestracja: 81 744 16 38 www.ddkbronowice.pl
83.	10-12.06	12.30	plac Litewski	„Aktywność fizyczna seniora - ruch to zdrowie!” - proste zestawy ćwiczeń dostosowane do wieku i możliwości uczestników - zajęcia prowadzi dr Michał Grzegorzczak	Uniwersytet Medyczny w Lublinie zbiórka przy pomniku rejestracja: dkip@umlub.pl
84.	10.06	12.30-14.00	Collegium Maximum ul. Staszica 6 sala 017	„Bezpieczny senior” - profilaktyka i pierwsza pomoc w domu – ćwiczenia, m.in. układanie w pozycji bezpiecznej, uciski klatki piersiowej (RKO), pomoc przy zadławieniu. Zajęcia prowadzi dr Małgorzata Pabiś, prof. UM	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja: 81 448 53 98 dkip@umlub.pl
85.	10.06	13.00-14.00	Filia nr 28 MBP ul. Nadbystrzycka 85	„Moje barwy” - wystawa malarstwa i grafiki Magdaleny Szymańskiej połączona z prelekcją	Filia nr 28 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie 81 525 86 44
86.	10.06	13.00-14.00	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ ul. Karłowicza 1 parter, gabinet nr 8	konsultacje indywidualne dla seniorów z terapeutą Andrzejem Pierzchałą	rejestracja telefoniczna: 81 532 29 79
87.	10.06	14.00-14.45	AQUA Lublin (strefa H2O) Al. Zygmunta 4	aqua fitness dla seniorów - forma aktywności fizycznej w wodzie, łącząca elementy gimnastyki, treningu cardio oraz relaksu	MOSiR „Bystrzyca” w Lublinie Sp. z o.o. 724 991 135

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

88.	10.06	14.00-15.30	Collegium Maximum ul. St. Staszica 6 aula 15	„Zdrowie mężczyzn 60+” - prostata, badania profilaktyczne i zdrowie intymne w dojrzałym wieku. Zajęcia prowadzi dr n. med. Kamil Kuszplak	Uniwersytet Medyczny w Lublinie
89.	10.06	14.00-17.00	Centrum Pomocy Humanitarnej PCK w Lublinie ul. Bursaki 17	„Pierwsza pomoc dla seniorów - bezpieczeństwo i pewność siebie każdego dnia!” - rozpoznanie najczęstszych stanów zagrożenia życia u osób starszych (np. udar, zawał, zaskłabnięcie); ćwiczenia na fantomach	Lubelski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża Beata Lachowicz 607 323 313
90.	10.06	14.15-15.45	Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii ul. Skromna 8, aula A	„Makaron na warsztat!” - historia i technologia w jednym garnku; wykład prowadzi dr inż. Dorota Teterycz	Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 462 33 09
91.	10.06	15.00 -15.45	Szkoła Podstawowa nr 30 ul. Nałkowskich 110	rekreacyjne pływanie na basenie	Szkoła Podstawowa nr 30 im. Króla Kazimierza Wielkiego rejestracja telefoniczna: 81 466 20 65
92.	10.06	15.00-17.00	Collegium Pharmaceuticum ul. Chodźki 4a sala 154	„Szczepienia dla seniora - zdrowie pod kontrolą”- aktualne zalecenia dotyczące szczepień po 60. roku życia. Obalenie mitów związanych ze szczepieniami. Wykład prowadzi dr n. med. Wioleta Kowalska	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
93.	10.06	15.00-19.00	Centrum Interwencji Kryzysowej ul. Probostwo 6a	dyżury psychologa-interwenta dla seniorów w kryzysie oraz opiekunów osób starszych	Aleksandra Smotrycka-Kolbus Edyta Król 81 466 55 46
94.	10.06	18.00	kawiarnia „Bałagan” ul. Grodzka 5a	kabaret „Perły i Perełki PRL-u”	Stowarzyszenie Terraz Senioras Kabaret Mydło i Powidło rejestracja telefoniczna: 691 092 253 502 571 216
95.	11.06	9.30	Ogród Botaniczny UMCS, wejście od ul. Willowej	spacer z przewodnikiem	rejestracja telefoniczna: 81 742 67 01 81 743 49 00
96.	11.06	9.30-10.15	CSR Łabędzia ul. Łabędzia 4	aqua fitness dla seniorów - forma aktywności fizycznej w wodzie, łącząca elementy gimnastyki, treningu cardio oraz relaksu	MOSiR „Bystrzyca” w Lublinie Sp. z o.o. 724 991 135

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

97.	11.06	10.00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	zajęcia dogoterapeutyczne dla seniorów prowadzone przez Agatę Frankowską - spotkanie otwarte	Dom Pomocy Społecznej im. W. Michelisowej we współpracy z Fundacją „Karuzela Aktywności” 81 466 55 55
98.	11.06	10.00	Collegium Pharmaceuticum ul. Chodźki 4a, sala 152	„Jak działa nasz układ odpornościowy? Sposoby wzmocnienia odporności” - wykład prowadzi dr Sebastian Mertowski	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
99.	11.06	10.00-11.00	Collegium Anatomicum ul. Jaczewskiego 4 Zakład Biofizyki piętro I, sala 112	Posturografia - analiza postawy ciała i zdolności zachowania równowagi z wykorzystaniem posturografu. Badanie prowadzi dr Agata Czwalik	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
100.	11.06	10.00-11.00	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 4 Klinika Rehabilitacji ul. Jaczewskiego 8	„Sztuka na talerzu” - zdrowa kuchnia seniora (osteoporoza, dna moczanowa, osłabienie siły mięśniowej). Zajęcia prowadzi dr n. med. Joanna Niezbecka-Zajac	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
101.	11.06	10.00-11.30	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 4 Klinika Rehabilitacji sala gimnastyczna ul. Jaczewskiego 8	„Choroby zwyrodnieniowe i protezoplastyki”. Zajęcia prowadzi dr n. med. Paweł Kuczyński	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
102.	11.06	10.00-11.30	Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii ul. Skromna 8, sala 15	„Talerz zdrowego żywienia na wakacje” – warsztaty prowadzą dr inż. Monika Michalak-Majewska, mgr Marzena Ponikowska i dr inż. Agnieszka Malik	Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 462 33 09
103.	11.06	10.00-12.00	DPS „Betania” al. Kraśnicka 223	recytacja wierszy Henryka Siarkowskiego	Dom Pomocy Społecznej „Betania” (kawiarenka I p.) wstęp wolny (81 466 55 85 w. 42)
104.	11.06	10.00-12.00	Pracownia Kultury Maki filia DDK „Bronowice” ul. Olchowa 8	„Leśne obrazy” - warsztaty rękodzieła artystycznego z wykorzystaniem naturalnych materiałów: mchu, kory, patyczków, itp.	Dzielnicy Domu Kultury „Bronowice” rejestracja: 81 744 16 38 www.ddkbronowice.pl

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

105.	11.06	10.00-12.00	Centrum Usług Socjalnych ul. Lwowska 28	„Bibułowe fascynacje” - rękodzieło artystyczne (warsztat)	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie-Centrum Usług Socjalnych rejestracja telefoniczna: 81 466 55 60
106.	11.06	10.00-12.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 2 ul. Gospodarcza 7	„Kwiaty ze wstążki – róża” - rękodzieło artystyczne (warsztat)	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie - Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 2 rejestracja telefoniczna: 539 867 636
107.	11.06	10.00-13.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego ul. Abramowicka 2 hol główny	- wystawa prac seniorów przebywających w Szpitalu Neuropsychiatrycznym; - konsultacje dietetyczne - zasady zdrowego odżywiania w wieku 60+; - konsultacje farmaceuty - edukacja nt. przyjmowania leków i interakcji między nimi; - konsultacje pielęgniarki - pomiar parametrów ciśnienia tętniczego, tętna, saturacji; - oznaczanie poziomu glukozy we krwi, wyliczenie BMI, przestrzeń do rozmowy w strefie herbatkowej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SP ZOZ
108.	11.06	10.00-13.00	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Czwartaków 15 p. 9	Aktywna emerytura czyli dzień informacyjny dla osób chcących zostać słuchaczami LUTW (prezentacja oferty zajęć, zabaw, wycieczek)	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku Halina Stręciwilk 81 537 28 65
109.	11.06	10.00-18.00	Filia nr 22 MBP ul. Z. Herberta 14	„Książka dla seniora” - książkowe upominki dla seniorów odwiedzających bibliotekę	Filia nr 22 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 744 48 16)
110.	11.06	10.00-13.30	Hotel Arche ul. Zamojska 30	Herbatka u Władka – Dbamy o zdrowie Część I (godz. 10.00 – 11.30) WYKŁADY <u>godz. 10.00</u> – powitanie Anna Augustyniak, Zastępca Prezydenta Miasta Lublin ds. Społecznych	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64 Część II (godz. 11.30 – 13.00) KONSULTACJE, PORADY, BADANIA

godz. 10.05

Profilaktyczna kolonoskopia jako jedyna szczepionka na raka jelita grubego - dr n. med. Wit Cezary Danilkiewicz, dyrektor Gastromed - Scanmed w Lublinie

godz. 10.25

Rola właściwego przygotowania pacjenta w badaniach endoskopowych przewodu pokarmowego - mgr Elżbieta Horszczaruk - Wojciechowska, Zastępca Dyrektora Medycznego, Gastromed - Scanmed w Lublinie

godz. 10.40

Najczęstsze problemy skórne u osób starszych dr n. med. Adam Borzęcki, Med-Laser Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

godz. 11.10

Czy Twoje kości są bezpieczne - wszystko co senior powinien wiedzieć o osteoporozie

prof. Tomasz Blicharski

Klinika Rehabilitacji i Ortopedii Katedry Fizjoterapii i Rehabilitacji, Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4

godz. 11.30 – 12.00 Przerwa na kawę

- dr n. med. Adam Borzęcki, Med-Laser NZOZ; badania dermatoskopowe zmian skórnych
- prof. Tomasz Blicharski, Klinika Rehabilitacji i Ortopedii Katedry Fizjoterapii i Rehabilitacji, USK Nr 4; konsultacje w zakresie osteoporozy
- mgr Elżbieta Horszczaruk - Wojciechowska, Zastępca Dyrektora Medycznego, Gastromed - Scanmed w Lublinie; konsultacje w zakresie przygotowań do kolonoskopii

STOISKA INFORMACYJNE:

NFZ, Lubelski Oddział Wojewódzki w Lublinie

- pomiary na mobilnym analizatorze składu ciała, informacje nt. programów profilaktycznych, Portalu Diety NFZ, Akademii NFZ oraz IKP, instruktaż samobadania piersi na fantomie; zasady leczenia uzdrowiskowego.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Oddział w Lublinie

- informacje w zakresie: renta wdowia, limit łączonych świadczeń, dodatek dopełniający do renty socjalnej, świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością.

DOZ Fundacja Dbam o zdrowie oraz DOZ S.A.

- informacje nt. aktualnych projektów
- degustacja zdrowych produktów

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

					<u>Eyemed Centrum Okulistyczne</u> - badania przesiewowe wzroku <u>Fundacja „Z sercem do Pacjenta”</u> - badania poziomu glukozy, ciśnienie, EKG <u>Katedra Kształtowania i Projektowania Krajobrazu KUL,</u> <u>projekt „Zielone Sieci”</u> - „Zieleń w Lublinie – jaka powinna być, by odpowiadała na nasze potrzeby?”-konsultacje dotyczące potrzeb osób starszych odnośnie terenów zieleni w Lublinie
111.	11.06	11.00	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26 sala terapii, 2 piętro	„Spotkanie z reportażem”- wspólne wysłuchanie reportażu radiowego dyskusje, rozmowy i refleksje	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty Izabela Samorow 783 470 934
112.	11.06	11.00	Collegium Maximum ul. S. Staszica 4/6	„Dbam o zdrowie - kobiece sprawy bez tajemnic” Praktyczne warsztaty poświęcone profilaktyce chorób kobiecych prowadzi dr Magdalena Korżyńska-Piętas, prof. UM	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
113.	11.06	11.00-12.30	Biblioteka Główna UP w Lublinie ul. Akademicka 15 Informatorium, p. I	„AI nie takie straszne” - szkolenie dla seniorów (sztuczna inteligencja - czym jest, do czego można ją wykorzystać i jak może ułatwić codzienne zadania)	Biblioteka Główna Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 604 197 096
114.	11.06	11.30	Ogród Botaniczny UMCS, wejście od ul. Willowej	spacer z przewodnikiem	limit 30 miejsc rejestracja telefoniczna: 81 742 67 01 81 743 49 00

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

115.	11.06	11.30	Collegium Universum ul. Chodźki 1 sala 235	„Aromaterapia” - prezentacja nt. substancji naturalnych bogatych w olejki eteryczne oraz ich wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie. Zajęcia prowadzi dr n. farm. Małgorzata Kozyra, prof. UM	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
116.	11.06	11.30-13.00	Collegium Universum ul. Chodźki 1 II piętro sala seminaryjna (235)	„Fitoterapia w gerontologii - skuteczność i praktyczne porady w zakresie stosowania roślinnych produktów leczniczych”. Zajęcia prowadzi dr hab. Grażyna Zgórk	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
117.	11.06	12.00-13.00	aula a II Wydziału Mechanicznego PL ul. Nadbystrzycka 36	„Emeryt w podróży: jak spełniać marzenia po 60-ce na przykładzie podróży po Sycylii” - wykład	Politechnika Lubelska aula a II Wydziału Mechanicznego wstęp wolny (510 898 079)
118.	11.06	12.00-16.00	Centrum Interwencji Kryzysowej ul. Probostwo 6a	dyżury prawnika dla seniorów w kryzysie oraz opiekunów osób starszych	Aleksandra Smotrycka-Kolbus Edyta Król 81 466 55 46
119.	11.06	12.00-17.00	Galeria Handlowa Olimp al. Spółdzielczości Pracy 34/7	degustacja zdrowych produktów i konsultacje z doradcą żywieniowym	Benedetto Sp. z o.o. 814 401 029
120.	11.06	12.30-14.30	Collegium Universum ul. Chodźki 1, aula	„Kropla krwi - morze informacji, czyli czego możemy dowiedzieć się z wyników morfologii. Wykład prowadzi dr n. biol. Grażyna Stasiak	Uniwersytet Medyczny w Lublinie
121.	11.06	13.00-13.45	Collegium Maximum ul. St. Staszica 4/6 sala 211	„Profilaktyka raka piersi – samobadanie” - prelekcja w zakresie profilaktyki raka piersi i nauka samobadania piersi z wykorzystaniem fantomu. Prowadzenie - dr n. med. Katarzyna Kanadys, prof. UM	Uniwersytet Medyczny w Lublinie
122.	11.06	13.00-14.00	SP ZOZ MSWiA ul. Grenadierów 3 przychodnia gabinet 127	badanie znamion	Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA 81 728 55 10
123.	11.06	13.00-14.00	sala wykładowa hotelu dla pacjentów ul. Radziwiłłowska 13	„Radioterapia nie tylko onkologiczna - zastosowanie napromieniania w leczeniu schorzeń łagodnych” - wykład	Klinika i Zakład Radioterapii USK Nr 1 w Lublinie

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

124.	11.06	13.00-15.00	Zespół Poradni Specjalistycznych i POZ ul. M. Langiewicza 6a Poradnia Ginekologiczna	badanie piersi, USG narządu rodneg	Poradnia Ginekologiczna USK Nr 1 w Lublinie
125.	11.06	13.30	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie ul. Lwowska 28	„Włoskie lato w Lublinie”- włoskie szlagiery w wykonaniu Zespołu Sentymentalnego pod kierunkiem Piotra Rządkowskiego (grupa muzyczna tworzona dla i przez seniorów z Pracowni Miniatura)	Pracownia „Miniatura” DDK SM „Czechów” Ewa Bartoszek e.bartoszek@ddksmczechow.pl 785 450 100 rejestracja telefoniczna: 81 466 55 60
126.	11.06	13.30-14.30	Szkoła Podstawowa nr 30, sala „patio” ul. Nałkowskich 110	„Taniec pokoleń - międzypokoleniowe warsztaty tańca w kręgu” - warsztat dla seniorów i młodzieży. Nie jest wymagane doświadczenie w tańcu.	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie Klub Senior+ „Centrum Aktywizacji” Szkoła Podstawowa nr 30 rejestracja telefoniczna: 510 895 624 (tel. do Klubu)
127.	11.06	13.30-15.00	zbiórka na rogu ul. Czechowskiej i Lubomelskiej (po stronie pralni chemicznej)	„Jak się żyło nad Czechówką”- spacer z przewodnikiem wzdłuż Czechówki od ulicy Czechowskiej do Ruskiej. Co działo się nad rzeką, kto tam mieszkał, o stawach, epidemii cholery, o tajemniczym dworze, o Mariawitach, a także o tym, jak pewnego dnia rzeka zniknęła na sporym odcinku. Przewodnik: Beata Petkiewicz	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 67
128.	11.06	13.30-15.00	BIOTEKA Al. Raławickie 22	„Słowo jak broń - Antoni Słonimski w służbie prawdy” - prezentacja multimedialna na temat życia i twórczości Antoniego Słonimskiego, patrona roku 2025	BIOTEKA filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie 81 710 38 73

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

129.	11.06	14.00	Klinika Chirurgii Naczyniowej i Angiologii ul. Staszica 11 III piętro, sala konsyliarna	spotkanie edukacyjne - „Miażdżycy kończyn dolnych - profilaktyka i leczenie”	Klinika Chirurgii Naczyniowej i Angiologii, USK Nr 1 w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 53 22 140
130.	11.06	15.00	Niepubliczne Przedszkole Klanzy ul. Kaprysowa 2	warsztaty wielopokoleniowe - bawimy się wspólnie tworząc maskotki dla dzieci	Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza Klub Superbabci i Superdziadka 666 040 353
131.	11.06	15.00-17.00	Centrum Symulacji Medycznej, aula ul. Chodźki 4	„Bingo bez zadyszki - wygraj zdrowie”. Warsztaty i gra w bingo o tematyce pulmonologicznej, losowanie haseł i omówienie ich przez studentów kierunków medycznych (POChP, astma, niewydolność oddechowa). Wydarzenie prowadzi Alicja Mysłowska	Uniwersytet Medyczny w Lublinie
132.	11.06	16.00-17.30	Pracownie Kultury Maki filia DDK „Bronowice” ul. Olchowa 8	„Aniołek z makramy” - warsztaty rękodziela artystycznego, nauka podstawowych splotów makramowych	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” rejestracja: 81 744 16 38 www.ddkbronowice.pl
133.	11.06	16.30	Filia nr 31 MBP ul. Z i W. Nałkowskich 104	wakacyjny koncert fortepianowy w wykonaniu uczniów Szkoły Fortepianu Pawła Surysia	Filia nr 31 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 744 71 69)
134.	11.06	16.30-19.00	BIBLIO ul. Szaserów 13-15	„Z serialu do filmu, cz. 2” - pokaz filmowy połączony z prelekcją. Uczestnicy obejrzą film kinowy będący niezależną kontynuacją serialu o życiu brytyjskiej arystokracji i jej służby.	BIBLIO filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 311 00 09)
135.	11.06	17.00-18.30	Lubelski Dom Technika ul. M.C. Skłodowskiej 3 sala konferencyjno-widowiskowa	„Prezentacja działalności artystycznej seniorów” - wspólna zabawa z zespołem wokalnym PASJONATTA, grupą taneczną FLOW i Lubelskimi Czaderkami	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin, bezpłatne wejściówki do odbioru: ul. Leszczyńskiego 23 (pok. 107)

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

136.	11.06	18.00	kawiarnia „Bałagan” ul. Grodzka 5a	kabaret „Perły i Perełki PRL-u”	Stowarzyszenie Terraz Senioras Kabaret Mydło i Powidło 691 092 253 502 571 216
137.	11.06	18.00-19.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	spotkanie z poezją - wiersze Mateusza Wieczorka (dla zainteresowanych uczestników kilka tomików poezji pt. „Na wiatr”)	Fundacja Bazyliżek Pomoc Samotnym Mamom rejestracja telefoniczna: 724 863 147
138.	11.06	18.30	Collegium Maximum ul. St. Staszica 6 sala 210	„Funkcjonalne ćwiczenia dla seniora” - ćwiczenia i konsultacje jak bezpiecznie i skutecznie wykonywać ćwiczenia w każdym wieku, aby zachować zdrowie	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Wydział Nauk o Zdrowiu rejestracja: 501 656 011 marta.suwala@umlub.pl
139.	12.06	8.00-12.00	Centrum Interwencji Kryzysowej ul. Probostwo 6a	dyżury psychologa-interwenta dla seniorów w kryzysie oraz opiekunów osób starszych	Aleksandra Smotrycka-Kolbus Edyta Król 81 466 55 46
140.	12.06	9.00	Osiedle Poręba przystanek końcowy linii 157	rajd rowerowy trasa: ul. Granitowa - lotnisko Radawiec - Nałęczów (możliwość powrotu pociągiem). Długość trasy około 30 km	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wiek (zgłoszenie uczestnictwa do 5 czerwca) rejestracja telefoniczna: 692 840 299
141.	12.06	9.00	Collegium Anatomicum Jaczewskiego 4 II piętro, sala nr 236	wykład „Skąd biorą się sfałszowane leki, suplementy diety oraz kosmetyki i czym grozi ich stosowanie?”- prowadzi prof. dr hab. Anna Gumieniczek	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
142.	12.06	9.00-9.45	Collegium Universum ul. Chodźki 1 Gabinet Opieki Farmaceutycznej, parter	„Zasady stosowania leków oraz potencjalne ryzyko związane z niewłaściwym użyciem”. Zajęcia prowadzi mgr Filip Nowaczyński	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
143.	12.06	9.00-11.00	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ ul. Karłowicza 1 I piętro, gabinet nr 115	konsultacje indywidualne dla seniorów z terapeutą (Marta Tomaszewska-Skwarek, Kornelia Wiater)	rejestracja telefoniczna: 81 532 29 79

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

144.	12.06	9.30	Ogród Botaniczny UMCS, wejście od ul. Willowej	spacer z przewodnikiem	rejestracja telefoniczna: 81 742 67 01 81 743 49 00
145.	12.06	10.00	ŚDS Mozaika Oddział nr 3 ul. Lwowska 28	warsztaty plastyczne prowadzone wspólnie ze słuchaczami kierunku terapia zajęciowa z Medycznego Studium Zawodowego im. S. Liebharta	Środowiskowy Dom Samopomocy MOZAIKA oddział nr 3 81 466 55 60
146.	12.06	10.00	Collegium Novum Al. Racławickie 1 zbiórka przed budynkiem	„Medycyna i farmacja w dawnym Lublinie” - spacer śladami dawnej medycyny i farmacji z dr Justyną Kawką	Uniwersytet Medyczny w Lublinie
147.	12.06	10.00	Prawosławny Dom Pomocy Społecznej ul. Dolińskiego 1	„Bajkowa Babcia” - spotkanie literackie	Prawosławny Dom Pomocy Społecznej Diecezji Lubelsko-Chełmskiej 501 005 397
148.	12.06	10.00	Środowiskowy Ośrodek Wsparcia „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84	występ Amatorskiego Teatru Towarzyskiego „Trzy farsy z mężczyzną w tle” - trzy jednoaktówki o kłopotach kobiet z mężczyznami. Po zakończeniu występu - rozmowy z aktorami	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie Seksja pracy socjalnej Nr 16 81 466 54 55
149.	12.06	10.00-11.00	Park Ludowy (zbiórka przy fontannie)	zajęcia tai chi	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64 wymagane: strój sportowy, wygodne obuwie i butelka wody
150.	12.06	10.00-11.00	Klinika Okulistyki ul. Chmielna 1 Sala Wykładowa (kopuła)	„Najczęstsze problemy okulistyczne w wieku senioralnym” – wykład prowadzi dr med. Monika-Saługa Pylak	Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 w Lublinie Klinika Diagnostyki i Mikrochirurgii Jaskry
151.	12.06	10.00-11.30	Muzeum Narodowe w Lublinie ul. Zamkowa 9	„Co babie do pędzla?! Artystki polskie 1850-1950” zwiedzanie wystawy z przewodnikiem	bilet wstępu 10 zł/os. rejestracja: 693 677 602 edukacja@mnwl.pl

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

152.	12.06	10.00-11.30	Filia nr 11 MBP ul. Lwowska 6	„Noc Kupały” – jak w dawnej Polsce świętowano najkrótszą noc w roku i jakie się z tym wiązały tradycje. Spotkanie + prezentacja multimedialna w ramach cyklu „Staropolskie obyczaje”	Filia nr 11 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie rejestracja: 81 747 43 54 filia11@mbp.lublin.pl
153.	12.06	10.00-11.30	Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4	Dzień otwarty w Klubie Aktywnego Seniora- „Seniorze, poznaj działalność aktywnych seniorów 75-80+”	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP Klub Aktywnego Seniora LSM działającego we współpracy DK LSM 507 960 783
154.	12.06	10.00-11.30	Filia nr 16 MBP ul. Kasztanowa 1	„Poetka miłości - Maria Pawlikowska-Jasnorzewska”- poranek poetycki. Spotkanie z udziałem seniorów ze Środowiskowego Domu Samopomocy „Kalina”	Filia nr 16 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie 81 444 77 55
155.	12.06	10.00-11.30	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 4 Klinika Rehabilitacji ul. Jaczewskiego 8	„Prewencja ryzyka upadków”. Zajęcia prowadzi dr n. med. Juliana Woszczyło	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
156.	12.06	10.00-12.00	DPS „Betania” al. Kraśnicka 223	turniej BINGO trening funkcji poznawczych-zajęcia z psychologiem	Dom Pomocy Społecznej „Betania” (kawiarenka I p.) wstęp wolny (81 466 55 85 w. 42) Dom Pomocy Społecznej „Betania” (hol B) wstęp wolny (81 466 55 85 w. 42)
157.	12.06	10.00-12.00	Klinika Okulistyki ul. Chmielna 1 sala wykładowa (kopuła)	„Schorzenia siatkówki i zaćma” Prowadząca - dr n. med. Beata Gajda-Deryło	Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 w Lublinie Klinika Okulistyki Ogólnej

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

158.	12.06	10.00-12.00	Filia nr 24 MBP ul. Juranda 7	„Słynne pary literackie oczami współczesnego czytelnika” - spotkanie Klubu Czytelniczego dla Dorosłych READCOM	Filia nr 24 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego Lublinie rejestracja: 81 525 65 03 filia24@mbp.lublin.pl
159.	12.06	10.00-12.00	UP, Felin ul. Doświadczalna 50	zwiedzanie ogrodów sensorycznych, sadów doświadczalnych, winnic, zwiedzanie szklarni - centrum fenotypowania roślin	Uniwersytet Przyrodniczy, Wydział Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu rejestracja telefoniczna: 604 197 096
160.	12.06	10.00-12.00	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna 16	„Z klasera filatelisty...” - spotkanie filatelistyczne z Januszem Wachem	Filia nr 25 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 527 21 82)
161.	12.06	10.00-13.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	ULEP SOBIE KUBEK - warsztaty ceramiczne	Pracownia ZAWADA Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 30 53
162.	12.06	10.00-13.00	Aula Caritas Archidiecezji Lubelskiej ul. Wyszyńskiego 2	XX Przegląd Twórczości Artystycznej Uczestników Zespołu Ośrodków Wsparcia „Lublin łączy tradycje ludowe”	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie i Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Integracja” rejestracja telefoniczna: 81 466 55 60
163.	12.06	10.00-13.00	Lubelskiego OW NFZ ul. Nadstawna 2-4 Sala Obsługi Klientów	„Seniorze spotkaj się z farmaceutą w NFZ” - bezpłatne konsultacje farmaceutyczne z ekspertami Lubelskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej, informacje nt. polipragmazji, przegląd przyjmowanych leków, pomiar ciśnienia tętniczego oraz saturacji, pomiary w kiosku profilaktycznym, konsultacje z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia, informacje nt. programów profilaktycznych, w tym Moje Zdrowie, informacje nt. Portalu Diety NFZ (DASH Senior), Akademia NFZ	Lubelski Oddział Wojewódzki NFZ Lubelska Okręgowa Izba Aptekarska Szczegóły informacyjne: 81 531 05 12, 81 531 06 36

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

				wraz z materiałami edukacyjnymi	
164.	12.06	10.30-12.00	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	„Świat puzzli” - integracyjne spotkanie przy układankach	Filia nr 35 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 311 00 02
165.	12.06	10.30-12.00	zbiórka przy kościele św. Mikołaja	spacer z przewodnikiem „O pograniczu kultur czyli czwartek na Czwartku”. Opowieść o dawnych dziejach Wzgórza Czwartek i otaczającym je wielokulturowym świecie (ulica Czwartek, Szkolna Ruska, Podzamcze...). Przewodnik: Beata Petkiewicz	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 67
166.	12.06	10.30-12.30	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26	spotkanie integracyjne mieszkańców DPS im. Matki Teresy z Kalkuty ze społecznością dzielnicy Wieniawa - gry i zabawy na powietrzu, muzyka i śpiew połączone ze wspólnym grillowaniem. Oprawę muzyczną spotkania zapewni Robert Rytwiński - mieszkaniec DPS	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty MOPR SPS nr 1 Izabela Samorow 783 470 934; 81 466 54 16
167.	12.06	10.30-13.30	Collegium Universum Gabinet Opieki Farmaceutycznej ul. Chodźki 1 parter	„Bezpieczne stosowanie leków” – indywidualne konsultacje farmaceutyczne dla seniorów. Prowadzenie - dr hab. Aleksandra Szopa, prof. UM	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98 uczestnik powinien mieć aktualną listę leków oraz listę suplementów diety, ziół, leków bez recepty
168.	12.06	11.00	DPS im. Św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	koncert J'Sound Studia Muzyki Rozrywkowej i Jazzu	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II 81 466 55 88 wew. 17
169.	12.06	11.00-12.30	BIOTEKA Al. Raławickie 22	„Łagodne zajęcia aktywizujące” - proste ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku. Spotkanie z udziałem podopiecznych Filii Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z chorobą Alzheimera „Memory”	BIOTEKA filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie 81 710 38 73

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

170.	12.06	11.00-13.00	Pracownie Kultury Tatary filia DDK „Bronowice” ul. Hutnicza 28A	„Łapacze snów” - rękodzielnicze warsztaty, nauka prostych splotów w technice makramy	Dzielnicy Domu Kultury „Bronowice” rejestracja: 81 744 16 38 www.ddkbronowice.pl
171.	12.06	11.30	Ogród Botaniczny UMCS, wejście od ul. Willowej	spacer z przewodnikiem	rejestracja telefoniczna: 81 742 67 01 81 743 49 00
172.	12.06	11.30-13.30	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. ul. Orkana 7, II piętro	bezpłatne warsztaty z dietetykiem nt. odpowiedniej diety dla seniora połączone z analizą składu ciała	rejestracja telefoniczna: 81 532 37 11
173.	12.06	12.00-13.00	Biblioteka Główna UP ul. Akademicka 15 sala 418, p. IV	„Z pasji do ekslibrisu” - spotkanie z twórczością Zbigniewa Józwicka (referat przybliżający dorobek artystyczny Zbigniewa Józwicka oraz autorskie oprowadzanie po wystawie prac, opowieść o inspiracjach, technikach i historii wybranych ekslibrisów)	Biblioteka Główna Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 604 197 096
174.	12.06	12.00-13.30	Pracownie Kultury Dziesiąta filia DDK „Bronowice” ul. Herberta 14	„Kadziła naturalne” - warsztaty tworzenia naturalnych, ręcznie robionych kadził z suszonych ziół	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice” rejestracja: 81 744 16 38 www.ddkbronowice.pl
175.	12.06	12.00-13.30	Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej ul. Narutowicza 41	warsztat „Robimy KWIATY” na Festiwal Aktywności Senioralnej, który odbędzie się nad Zalewem 14 czerwca	Wielopokoleniowy Klub Wolontariusza, TWWP Lublin 887 719 285
176.	12.06	12.30-13.00	Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej o/Lublin ul. Narutowicza 41 domofon TWWP	„Seniorze, poznaj działalność aktywnych seniorów 75 - 80+” - dzień otwarty w Klubie Aktywnego Seniora	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP Klub Aktywnego Seniora i WKW 728 976 327
177.	12.06	13.00	Collegium Medicum Zakład Fizjologii Człowieka, piętro II ul. Radziwiłłowska 11	„Ludzkie ciało w kilogramach, litrach i procentach”. Badanie składu ciała przeprowadza dr Anna Olszewska.	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

178.	12.06	13.00-14.00	Collegium Maximum ul. Staszica 4/6 aula 303	„Aby żyć na poziomie, należy trzymać pion” - ćwiczenia i zalecenia dla osób w wieku senioralnym związane z profilaktyką upadków. Prowadzenie - dr n. med. Agnieszka Bartoszek, prof. UM	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
179.	12.06	13.00-14.30	Muzeum Narodowe w Lublinie ul. Zamkowa 9	„Co babie do pędzla?! Artystki polskie 1850-1950” - zwiedzanie wystawy z przewodnikiem	bilet wstępu 10 zł/os. rejestracja: 693 677 602 edukacja@mnwl.pl
180.	12.06	13.00-14.30	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 4 Klinika Rehabilitacji ul. Jaczewskiego 8	ćwiczenia przeciwdziałające zmianom zwyrodnieniowym - trening równowagi prowadzi mgr Damian Tomczuk	Uniwersytet Medyczny w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 448 53 98
181.	12.06	14.00-15.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	spotkanie ze sztuką - „Najciekawsze muzea w Londynie”	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin Fundacja Stock rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64
182.	12.06	15.00-15.45	Szkoła Podstawowa nr 30 im. Króla Kazimierza Wielkiego ul. Nałkowskich 110	rekreacyjne pływanie na basenie	Szkoła Podstawowa nr 30 im. Króla Kazimierza Wielkiego rejestracja telefoniczna: 81 466 20 65
183.	12.06	16.00-17.30	Filia nr 16 MBP ul. Kasztanowa 1	„Poetka miłości - Maria Pawlikowska-Jasnorzewska” - wieczorek poetycki	Filia nr 16 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 444 77 55
184.	12.06	17.00-18.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	Spotkanie z poezją - wiersze Anny Zielińskiej	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

185.	12.06	17.00-18.00	Collegium Novum (Rektorat UM) Al. Raclawickie 1 aula	„Dlaczego dobre emocje to też lekarstwo?”. „Jakie działania prowadzą do wzbudzania pozytywnych emocji?” Prowadzenie wykładu - dr hab. Marzena Samardakiewicz	Uniwersytet Medyczny w Lublinie
186.	12.06	17.00-19.30	plac Litewski	„Lubelskie FAJFY - potańcówka dla seniorów"	PRIMA Leszek Gęca, Lubelskie Stowarzyszenie Aktywności Międzypokoleniowej MAKI 603 917 525
187.	12.06	18.00	Centrum Kultury w Lublinie Sala Czarna ul. Peowiaków 12	„Sanatorium zdrowie+" - komedia charakterów i sytuacji z wątkiem kryminalnym	Centrum Kultury w Lublinie Teatr Seniora, bilet wstępu: 20zł/os. rejestracja telefoniczna: Anna Stępień 501 122 099
188.	12.06	18.00-19.30	Filia nr 2 MBP ul. Peowiaków 12	„Bug z Tobą" - spotkanie autorskie z Dorotą Filipiak	Filia nr 2 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 466 62 02)
189.	13.06	9.00	Prawosławny Dom Pomocy Społecznej ul. Dolińskiego 1	warsztaty kreatywnego tworzenia z wykorzystaniem farb plakaturowych metodą 3D	Prawosławny Dom Pomocy Społecznej Diecezji Lubelsko-Chełmskiej 501 005 397
190.	13.06	9.00-11.00	Centrum Interwencji Kryzysowej ul. Probostwo 6a	spotkanie informacyjne dot. oferty Centrum Interwencji Kryzysowej	Aleksandra Smotrycka-Kolbus Edyta Król 81 466 55 46
191.	13.06	10.00-11.00	Centrum Medyczne Orto-Optymist ul. Jana Sawy 9/lok.2	„Profilaktyka zdrowia kręgosłupa" - wykład	rejestracja telefoniczna: 669 223 292 (do dnia 6 czerwca)
192.	13.06	10.00-11.30	zbiórka przed wejściem do Centrum Spotkania Kultur	spacer z przewodnikiem po miejskiej pasiece w CSK	Centrum Spotkania Kultur plac Teatralny 1

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

193.	13.06	10.00-12.00 14.00-16.00	DPS „Betania” al. Kraśnicka 223	Makrama - warsztaty rękodzielnicze, wykonywanie breloczków, zawieszek koncert przy ognisku - występ Wiesława Drozda (ognisko uzależnione od pogody)	Dom Pomocy Społecznej „Betania” (kawiarenka I p.) wstęp wolny (81 466 55 85 w. 42) Dom Pomocy Społecznej „Betania” (ogród) wstęp wolny (81 466 55 85 w. 42)
194.	13.06	10.00-18.00	Filia nr 16 MBP ul. Kasztanowa 1	„Trzynastego w piątek - miła niespodzianka dla seniora” - każdy senior odwiedzający w tym dniu bibliotekę otrzyma książkę - niespodziankę	Filia nr 16 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie 81 444 77 55
195.	13.06	10.30	Filia nr 31 MBP ul. Z. i W. Nałkowskich 104	„Lilka - opowieść o Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej” - prelekcja dotycząca życia i twórczości Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Zajęcia z udziałem seniorów z Centrum Aktywizacji i Rozwoju Seniorów	Filia nr 31 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie 81 744 71 69
196.	13.06	11.00-14.00	Centrum Medyczne Orto-Optymist ul. Jana Sawy 9/lok.2	„Profilaktyka jamy ustnej u seniora - właściwa higiena, jak o nią dbać?” - wykład	CM Orto-Optymist rejestracja telefoniczna: 669 223 292
197.	13.06	11.30-13.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	Miasto wyobrażone - warsztat i prezentacja z Mapami Sentymentalnymi. Działania ponadpokoleniowe prowadzi Agnieszka Duda-Jastrzębska z Urban Lab Lublin	Biuro Polityki Młodzieżowej Urząd Miasta Lublin spotkanie otwarte
198.	13.06	12.00	DDK „Węglin” ul. Judyma 2a	próba otwarta - Spotkania Teatralne pn. Julian Tuwim „Bał w operze” (spotkania teatralne pn. Julian Tuwim „Bał w operze” 18 czerwca o godz. 18.00)	DDK „Węglin” ul. Judyma 2a
199.	13.06	12.00-13.00	Biblioteka Główna UP ul. Akademicka 15 sala 418, p. IV	„Rośliny i pasje - od zielników po social media” - referat nt. ręcznie tworzonych zielników z XVIII wieku, botaniczne ilustracje, współczesne roślinne trendy w mediach społecznościowych (jak zmieniały się sposoby dokumentowania i dzielenia się miłością do roślin - z kart papieru do świata internetu)	Biblioteka Główna Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 604 197 096

XIII LUBELSKIE DNI SENIORA

200.	13.06	12.00-14.00	Filia nr 29 MBP ul. J. Kiepy 5A	„Kreatywny Klub Seniora” - warsztaty twórczego myślenia z elementami arteterapii	Filia nr 29 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 741 92 94
201.	13.06	11.00 13.00	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS ul. Wyczółkowskiego 1	prezentacja aparatów słuchowych (rozmowa)	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS
202.	13.06	13.30-16.00	Filia 39 MBP ul. Głuska 138	kolaż - warsztaty artystyczne	Filia nr 39 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie wstęp wolny (81 532 05 29)
203.	13.06	14.00-15.00	DDK „Bronowice” ul. Krańcowa 106	„Taniec ku vitalności” - warsztaty taneczne z dynamiczną choreografią w oparciu o przeboje zespołu ABBA	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice” rejestracja: 81 744 16 38 www.ddkbronowice.pl
204.	13.06	15.00-15.45	Szkoła Podstawowa nr 30 im. Króla Kazimierza Wielkiego ul. Nałkowskich 110	rekreacyjne pływanie na basenie	Szkoła Podstawowa nr 30 im. Króla Kazimierza Wielkiego rejestracja telefoniczna: 81 466 20 65
205.	13.06	16.00-19.00	Urban Lab ul. Spokojna 2 sala 01, parter	„Jak zostać miejskim ogrodnikiem?” - warsztaty ponadpokoleniowe z elementami pracy kreatywnej. Efektem warsztatów będą makiety miejskich ogródków oraz stworzenie ogródka z roślinami miododajnymi dla UL (donice zewnętrzne)	Biuro Polityki Młodzieżowej Urząd Miasta Lublin spotkanie dla seniorów i wnucząt rejestracja telefoniczna: 81 466 25 67
206.	13.06	16.30-18.00	Filia nr 7 MBP ul. W. Kunickiego 35	„Międzypokoleniowe szydełkowanie” - warsztaty szydełkowania od podstaw dla każdego w każdym wieku	Filia nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 472 53 93
207.	13.06	17.00-20.00	Dom Technika ul. M. Curie-Skłodowskiej 3	„Taneczne piątki seniorów” - potańcówka	Naczelna Organizacja Techniczna FSNT Rada w Lublinie odbór bezpłatnych wejściówek: ul. M. Curie-Skłodowskiej 3 81 532 27 38, 798 738 808

W dniach **9-13 czerwca**, podczas **Lubelskich Dni Seniora**
dla posiadaczy **Lubelskiej Karty Seniora**

50% ZNIŻKI NA

niezapomnianą zabawę w kreatywnym
studio malowania farbami **PIGCASSO LUBLIN**

- *poczuj się prawdziwym artystą*
i stwórz swój własny obraz
- *maluj, chlap, oblewaj się farbą*

TUTAJ LICZY SIĘ ZABAWA, NIE UMIEJĘTNOŚCI.

Lublin | ul. Smoluchowskiego 1, I piętro
tel: **+48 696 596 000** | e-mail: **lublin@piggcasso.pl**



ZAPRASZAMY
pn.-pt. 14:00-20:00

XIII Lubelskie **DNI SENIORA**

Harmonogram wydarzeń | 9-13 czerwca 2025 r.

www.seniorzy.lublin.eu

PATRONAT MEDIALNY:

Senior Gazeta

 **strefa**
60 PLUS

 **Lublin**
MIASTO INSPIRACJI