



X LUBELSKIE **DNI**
SENIORA | **6-10**
czerwca
2022
Harmonogram wydarzeń

6 czerwca (poniedziałek), godz. 12:00

inauguracja – uroczyste przekazanie Seniorom klucza do bram Miasta plac przed Ratuszem

- godz. 12.15 - występ Julii Bieniek, uczennicy Studia Muzyki Rozrywkowej Anety Dąbskiej, uczestniczki wielu ogólnopolskich i międzynarodowych konkursów wokalnych, m.in. programu „Szansa na Sukces. Eurowizja Junior 2021”, finalistki 5. edycji „The Voice Kids”
- godz. 12.30 - występ zespołu wokalnego PASJONATTA pod kierownictwem artystycznym Aliny Famares
- godz. 12.40 - występ zespołu muzycznego ze Szkoły Muzycznej I i II st. im. Karola Lipińskiego w Lublinie (perkusja i instrumenty dęte) pod kierownictwem artystycznym Artura Figla

6-10 czerwca

ponad 200 wydarzeń na terenie całego Lublina w obszarze: edukacji, kultury, sportu, rekreacji i zdrowia

10 czerwca (piątek), godz. 16:00

zakończenie – koncert pt. „Od Opola do San Remo”
Teatr Muzyczny w Lublinie*

* Liczba miejsc ograniczona. Bezpłatne bilety wstępu na koncert dostępne w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych Urzędu Miasta Lublin, ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107, tel. kont.: 81 466 30 50.

X LUBELSKIE DNI SENIORA

LP.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	OPIS WYDARZENIA	ORGANIZATOR/uwagi
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	6-10.06	całodobowo	ul. Ku Farze	Wystawa „SŁOWO NA MUR BETON” - ideą projektu, w formie chmurek i dymków używanych w komiksach, jest zastąpienie słów agresywnych i wulgarnych słowami przyjaznymi, tj. przepraszam, dziękuję, tęsknię za Tobą. Autorki wystawy: Patka Smirnow, Jolanta Kowalska-Wolszczak i Karina Królak.	Warsztaty Kultury w Lublinie
2.	6-10.06	pon.- pt. 10:00-18:00	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” ul. Judyma 2a	Wystawa zdjęć uczestników projektu „przedmiot pamięci” (zdjęcia zawierają kody QR, które umożliwiają obejrzenie filmiku o konkretnym przedmiocie)	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin”
3.	6-10.06	8:00-16:00	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” Galeria Krańcowa ul. Krańcowa 106	Wystawa „Futurystyczne Opowieści” Prezentacja prac laureatów XXVI Międzynarodowego Konkursu Plastycznego „Mój Świat” pt.: „Futurystyczne Opowieści”. Prace, wykonane w różnych technikach plastycznych przez dzieci i młodzież w wieku 5-16 lat, były inspirowane twórczością Stanisława Lema	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” tel.: 81 744 16 38
4.	6-10.06	8:00-15:00	ACS Audika Sp. z o.o. ul. Nowy Świat 38	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004

X LUBELSKIE DNI SENIORA

5.	6-10.06	8:00-16:00	ACS Audika Sp. z o.o. Al. Racławickie 22	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004
6.	6-10.06	8:00-16:00	ACS Audika Sp. z o.o. ul. Orła 5	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004
7.	6-10.06	8:00-16:00	ACS Audika Sp. z o.o. ul. Leonarda 3	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004
8.	6-10.06	8:00-18:00	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie ul. Probostwo 6A	Konsultacje psychologiczne w języku polskim i ukraińskim	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 466 55 46
9.	6-10.06	8:00-19:00	ACS Audika Sp. z o.o. ul. Tomasza Zana 41	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, otoemisja akustyczna; konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu; bezpłatne badania przesiewowe w kierunku Centralnych Zaburzeń Przetwarzania Słuchowego APD; bezpłatne konsultacje logopedyczne	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004, 81 465 25 55

X LUBELSKIE DNI SENIORA

10.	6-10.06	8:00-19:00	ACS Audika Sp. z o.o. ul. Chodźki 3 lok. 8	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, otoemisja akustyczna; konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu; bezpłatne badania przesiewowe w kierunku Centralnych Zaburzeń Przetwarzania Słuchowego APD; bezpłatne przesiewowe badania zawrotów głowy; bezpłatne konsultacje logopedyczne	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004, 81 443 04 44
11.	6-10.06	8:00-20:00	Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Abramowicka 2	Bezpłatne konsultacje psychologiczne	Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 728 65 22
12.	6.06	8:15-9:00	SPSK nr 1 w Lublinie Klinika Okulistyki Ogólnej i Dziecięcej ul. Chmielna 1 (kopuła)	Wykłady: Oczne powikłania cukrzycy – co robić i kiedy? Widzenie kolorów – jak to z tym jest?	SPSK nr 1 w Lublinie Klinika Okulistyki Ogólnej i Dziecięcej
13.	6-10.06	8:30-16:30	ACS Audika Sp. z o.o. ul. Topolowa 7	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004
14.	6.06	9:00-9:30	Centrum Medyczne Sanitas ul. Okopowa 3	30 min gimnastyki porannej „Zdrowy kręgosłup” - ćwiczenia wzmacniająco - rozluźniające oraz ćwiczenia oddechowe maks. liczba uczestników: 8 osób	Centrum Medyczne Sanitas Sp. z o.o. FITMED SANITAS obowiązkowe zapisy e-mail: a.zakrzewski@cmsanitas.pl

X LUBELSKIE DNI SENIORA

15.	6.06	9:30	Centrum Medyczne Sanitas ul. Okopowa 3	Zdrowy Senior - wykład i dyskusja na temat zdrowego żywienia oraz suplementacji dla seniorów maks. liczba uczestników: 8 osób	Centrum Medyczne Sanitas Sp. z o.o. FITMED SANITAS obowiązkowe zapisy e-mail: a.zakrzewski@cmsanitas.pl
16.	6-10.06	9:00-12:00	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. S. Kard. Wyszyńskiego SPZOZ w Lublinie al. Kraśnicka 100 (hol Bloku A)	Badanie poziomu glikemii; porady dietetyczne w cukrzycy, otyłości i chorobie nadciśnieniowej; pomiar ciśnienia krwi	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Stefana Kard. Wyszyńskiego SPZOZ w Lublinie
17.	6-10.06	9:00-12:00	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. S. Kard. Wyszyńskiego SPZOZ w Lublinie ul. Z. Herberta 21 (wejście od strony POZ)	Badanie poziomu glikemii; porady dietetyczne w cukrzycy, otyłości i chorobie nadciśnieniowej; pomiar ciśnienia krwi	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Stefana Kard. Wyszyńskiego SPZOZ w Lublinie
18.	6-10.06	9:00-16:00	ACS Audika Sp. z o.o. ul. Langiewicza 6a	Bezpłatne badania przesiewowe słuchu - audiometria tonalna, konsultacje ze specjalistami diagnostyki słuchu	ACS Audika Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 814 714 004
19.	6-9.06	9:00-15:00 (pon., śr.) 13:00-19:00 (wt., czw.)	Prywatny Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczno-Położniczy ul. Niepodległości 9	Badania cytologiczne, bakteriologiczne, USG piersi (wg wskazań), mammografia (wg wskazań), badanie morfologii krwi, określenie markerów nowotworowych raka piersi i raka jajnika	Prywatny Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczno-Położniczy

X LUBELSKIE DNI SENIORA

20.	6.06	9:00-19:00	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	Książkowe inspiracje dla seniorów - prezentacja polecanych książek	Filia nr 32 MBP
21.	6.06	9:00-10:30	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	„Jak radzić sobie ze stresem?” - spotkanie z psychologiem DPS	DPS im. W. Michelisowej Wydarzenie o charakterze zamkniętym, wyłącznie dla mieszkanek Domu i Klubu Seniora
22.	6.06	10:00	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. H. Łopacińskiego ul. Narutowicza 4	„Twórczość Olgi Tokarczuk” - Kamila Rudnicka spotkanie otwarte	Szkoła SuperBabci i SuperDziadka rejestracja tel.: 666 040 353, 609 517 751, Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. H. Łopacińskiego
23.	6-10.06	10:00-11:00	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ ul. Karłowicza 1	Konsultacje psychoterapeutyczne w zakresie uzależnień	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 532 29 79
24.	6.06	10:00-12:00	TWWP Lublin ul. G. Narutowicza 41	Dni otwarte dla seniorów, którzy chcą poznać działalność Wielopokoleniowego Klubu Wolontariusza TWWP. Prezentacja działań aktywizujących seniorów poprzez wolontariat	Wielopokoleniowy Klub Wolontariusza TWWP Lublin kontakt: Krystyna Lichocka, tel.: 887 719 285

X LUBELSKIE DNI SENIORA

25.	6-10.06	10:00-15:30	Specjalistyczne Centrum Medyczne OVUM Konopnica 85F	Podstawowa analiza nasienia Bezpłatne wizyty ginekologiczno-położnicze dla pacjentek z Ukrainy, które przyjechały do Polski po 24 lutego br.	Specjalistyczne Centrum Medyczne OVUM Konopnica 85F wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 718 08 32 hasło „Program Zdrowie”
26.	6.06	10:00-16:00	Spółeczna Przychodnia Specjalistyczna, ul. Głęboka 10/27	Poradnictwo psychologiczne i logopedyczne w języku polskim i ukraińskim	Fundacja „Powiemy To”, Fundacja Rozwoju Społeczno-Oświatowego
27.	6.06	10:00-18:00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepury 5a	„Życie i twórczość José Saramago” - wystawa z okazji setnej rocznicy urodzin portugalskiego noblisty	Filia nr 29 MBP
28.	6.06	10:30-12:00	Filia nr 36 MBP ul. Zygmunta Augusta 15	Szkolenie komputerowe dla seniorów	Filia nr 36 MBP wymagana rejestracja tel.: 81 311 00 16 ilość miejsc ograniczona
29.	6.06	11:00-12:30	Filia nr 31 MBP ul. Nałkowskich 104	Lepimy z gliny - warsztaty dla seniorów	Filia nr 31 MBP
30.	6-10.06	11:00-15:00	Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy, Centrum Profilaktyczno-Lecznicze w Lublinie ul. Nałęczowska 27	Badania mammograficzne dla kobiet w wieku 50-69 lat	WOMP rejestracja nie jest wymagana

X LUBELSKIE DNI SENIORA

31.	6-10.06	11:00-19:00	Galeria w Pasażu Pracownie Kultury Tatory ul. Hutnicza 28A	Wystawa „Pasja tworzenia: spacerem po Lublinie”. Prace wykonane podczas zajęć Grupy Twórczej – (malarstwo sztalugowe) w Pracowniach Kultury Tatory. Tematem prac malarskich w technice olejnej są kadry z Lublina, miejskie zaułki, ukryte w uliczkach Starego Miasta.	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice”
32.	6.06	12:30-15:00	REVITA ul. Głowackiego 35	Bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne	REVITA ARKADIUSZ SAŁBUT wymagana rejestracja tel.: 81 444 66 60
33.	6.06	13:00-15:00	Fundacja Karuzela Aktywności ul. Górska 9	Wspólne wykonywanie na drutach lub szydełku ekologicznych myjek konopnych	Fundacja Karuzela Aktywności wymagana rejestracja tel.: 509 452 187 ilość miejsc ograniczona
34.	6.06	13:20-14:20	Katolicki Uniwersytet Lubelski (Aula) Al. Raławickie 14	Wykład nt. „Rehabilitacja - ważny element w zdrowiu seniora” dr n. med. Przemysław Dyndor	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku im. prof. M. Marczyka kontakt: Halina Stręciwilk tel.: 81 537 28 65
35.	6.06	14:00-15:00	Dom Pomocy Społecznej „Betania” al. Kraśnicka 223	Dogoterapia czyli terapia z psami	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie/Fundacja dr Clowna
36.	6.06	15:00-17:00	Izba Przyjęć Ginekologiczno-Położnicza ul. Staszica 16	Profilaktyka raka szyjki macicy – badania cytologiczne dr n. med Maciej Kwiatek	SPSK nr 1 w Lublinie Klinika Położnictwa i Patologii Ciąży wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 532 66 12
37.	6.06	16:00	Trybunał Koronny Rynek 1 I piętro	Koncert chóru Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie pt. „Podaj rękę Ukrainie” pod dyrygenturą Katarzyny Kaliniak	Urząd Miasta Lublin

X LUBELSKIE DNI SENIORA

38.	6.06	16:00-16:45	Orlik przy SP nr 40 w Lublinie ul. Róży Wiatrów 9	Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami nordic walking	Animator Orlika Tomasz Piasecki tel.: 602 609 250
39.	6.06	16:00-17:00	Orlik przy SP nr 1 w Lublinie ul. Kunickiego 116	Zajęcia rekreacyjne - ćwiczenia czynne i ćwiczenia oddechowe, gra w bule	Animator Orlika Paweł Śnitko tel.: 503 934 154
40.	6.06	16:00-18:00	Orlik przy SP nr 29 w Lublinie ul. Wajdeloty 1	Tenis stołowy (gry indywidualne)	Animator Orlika Artur Aleksandrowicz tel.: 501 710 170
41.	6.06	17:00	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” ul. Judyń 2a	Wystawa ikon autorstwa uczestników zajęć „Spotkania z temperą”	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin”
42.	6.06	17:00-19:00	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	Pokaz filmowy dla seniorów z cyklu „Mniam!”	Filia nr 32 MBP
43.	6.06	17:00-20:00	Hala Globus ul. Kazimierza Wielkiego 8 (wejście VIP od ulicy)	Zajęcia szachowe maks. liczba uczestników: 25 osób	Lubelski Klub Szachowy Koordynator: Zbigniew Pyda e-mail: zbyszek.pyda@gmail.com tel.: 604 084 134
44.	6.06	19:30-21:00	Orlik przy ZSO nr 4 w Lublinie ul. Tumidajskiego 6a	Trening z koordynacji ruchowej/nordic walking	Animator Orlika Marek Mirosław tel.: 604 131 926
45.	6.06	18:00-19:25	Teatr Stary w Lublinie ul. Jezuicka 18	Z cyklu „Staromiejskie zaprasza” projekcja polskiego filmu „Pan Dodek” z 1970 roku	Teatr Stary w Lublinie tel.: 81 466 59 25 odbiór wejściówek przed projekcją
46.	6.06	18:15	SPSK nr 4 ul. Jaczewskiego 8 basen	Aqua fitness - ćwiczenia w wodzie, skierowane do pań, które lubią wysiłek przy muzyce	Fitness Klub AktivGen Iwona Torbicka tel.: 502 219 168

X LUBELSKIE DNI SENIORA

47.	7.06	8:30-9:30	Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4	Gimnastyka TAI CHI „Jak żyć zdrowo na emeryturze”	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP Klub Aktywnego Seniora LSM działający we współpracy z DK LSM kontakt: Anna Ginko-Furmanik tel.: 507 960 783
48.	7.06	9:00-11:00	Przedszkole nr 5 ul. Kurantowa 3	Międzypokoleniowe wykonywanie maskotek: - misie, oddział 5 - ptaszki, oddział 6 Animacja z chustą KLANZY i tańce wielopokoleniowe	Klub SuperBabci i SuperDziadka Lucyna Szablowska tel.: 666 040 353 Wojewódzki Ośrodek Kultury w Lublinie Aleksandra Chojnacka Szkoła SuperBabci i SuperDziadka Teresa Godula tel.: 609 517 751
49.	7.06	9:00-19:00	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	Książkowe inspiracje dla seniorów - prezentacja polecanych książek	Filia nr 32 MBP
50.	7.06	9:00-13:00	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie ul. Probostwo 6a	Bezpłatne konsultacje psychologiczne	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie tel.: 81 466 55 46; 81 466 55 47

X LUBELSKIE DNI SENIORA

51.	7-9.06	9:00-14:00	Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie ul. Bernardyńska 14a Galeria Po 111 Schodach	Wystawa pt. „Tatiana Majewska – Ulotność chwili” Malarstwo Tatiany Majewskiej prezentuje szerokie spektrum tematyczne, począwszy od martwych natur, portretów, aż po malarstwo nadrealistyczne. W swoich pracach artystka konstruuje wielopłaszczyznowe narracje, które później oddziałują na odbiorcę, zachęcają go do wniknięcia w przestrzeń obrazu – kreując tym samym moment, w którym rozpoczyna się swoisty dialog pomiędzy widzem a artystą za pośrednictwem dzieła sztuki.	Dział Programów - Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie
52.	7-9.06	9:00-14:00	Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie ul. Bernardyńska 14a Galeria Po 111 Schodach	Wystawa pt. „Wspomnienie – Roman Rogala” Zaprezentowane prace, przedstawiające magiczny Lublin pana Romana, zostały wykonane tuszem oraz farbą akwarelową. Autor wiele lat specjalizował się w rysunku architektonicznym.	Dział Programów - Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie
53.	7-9.06	9:00-14:00	Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie ul. Bernardyńska 14a Galeria Po 111 Schodach	Wystawa pt. „Agata Topolewska – W relacji” - tematem prac jest ukazanie relacji człowieka z przestrzenią wokół ludzkiego bytowania	Dział Programów - Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie

X LUBELSKIE DNI SENIORA

54.	7-9.06	9:00-14:00	Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie ul. Bernardyńska 14a Galeria Po 111 Schodach	Wystawa pt. „Pszczoła – dzielny owad na fotografiach Stanisława Skomry” Pszczoła miodna, trzmielce oraz ich mało znane krewniaczki - pszczoły samotne są bohaterami wystawy doktora Stanisława Skomry, która ukazuje maleńką cząstkę jakże bogatego świata żyjących w Polsce błonkówek. Warto ją obejrzeć, aby przekonać się o wielkiej różnorodności i pięknie tych stworzeń, zadziwiających swoimi niezwykłymi nieraz zdolnościami inżynieryjno - architektonicznymi, różnorodnymi i wzruszającymi formami opieki nad potomstwem, czy organizacją społeczeństw liczących dziesiątki tysięcy członków. Owady, które żywią i żądają. Fascynujące, barwne, intrygujące – pszczoły Krzczenia - wsi w powiecie łęczyńskim położonej nad rzeką Tyśmienicą i jeziorem Krzczeń.	Dział Programów - Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie
55.	7.06	9:30-13:30	Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie ul. Bernardyńska 14a	Warsztat pt. „Jak powstaje AKWARELA” prezentacja Tatiany Majewskiej	Dział Programów - Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie rejestracja tel.: 81 532 08 53 lub e-mail: poczta@mdk2.lublin.eu
56.	7.06	9:30-13:30	Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie ul. Bernardyńska 14a	Warsztat: „Mandala dla wolnego świata” - wspólne budowanie	Dział Programów - Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Lublinie Agata Topolewska rejestracja tel.: 81 532 08 53 lub e-mail: poczta@mdk2.lublin.eu

X LUBELSKIE DNI SENIORA

57.	7.06	9:00	LDS ACADEMY ul. Herbowa 4	Dni Otwarte Zespołu Tanecznego Flow	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wiek im. prof. M. Marczuka we współpracy z LDS ACADEMY wymagana rejestracja kontakt: Daria Górna tel.: 510 548 089
58.	7.06	10:00	Go Ladies Fitness Club ul. Lotnicza 5	Joga dla seniora - zajęcia dostosowane specjalnie do potrzeb i możliwości osób starszych	AW-ART STUDIO ARTYSTYCZNE AGNIESZKA WĄSIK Go Ladies Fitness Club
59.	7.06	10:00-10:30	Klub Seniora JESTEM ul. Krochmalna 47	Quiz na wesoło	Klub Seniora JESTEM
60.	7.06	10:00-12:00	Filia MBP nr 29 ul. Kiepury 5	Twórcze zajęcia rękodzielnicze	Fundacja Karuzela Aktywności
61.	7.06	10:00-12:00	Filia nr 6 MBP Al. Raławickie 22	Street Art - prezentacja na temat sztuki i warsztaty	Filia nr 6 MBP
62.	7.06	10:00-12:00	Filia nr 34 MBP ul. Judyma 2a	„W kręgu wartości kultury Japonii” - spotkanie z Beatą Grodzińską	Filia nr 34 MBP
63.	7.06	10:00-12:10	SPSK nr 1 w Lublinie Izba Przyjęć Ginekologiczno-Położnicza ul. Staszica 16	Profilaktyka raka szyjki macicy dr n. Med. Adrianna Kondracka	SPSK nr 1 w Lublinie

X LUBELSKIE DNI SENIORA

64.	7.06	10:00-12:00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	„Gimnastyka lecznicza dla Seniora” - ćwiczenia mające na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej, prowadzone przez fizjoterapeutę z DPS	DPS im. W. Michelisowej wymagana rejestracja telefoniczna Angelika Miry tel.: 81 466 55 55 (wew. 243)
65.	7.06	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 kontakt: Halina Stręciwiłk tel.: 81 537 28 65
66.	7.06	10:00-15:00	SPA ORKANA ul. Szaserów 2	Bilet ulgowy wstępu do strefy wody i saun - 50% (za okazaniem legitymacji emeryta/rencisty)	SPA ORKANA Sp. z o.o.
67.	7.06	10:00-10:45	Uniwersytet Medyczny w Lublinie ul. Staszica 4	Wykład „Polipragmazja, czyli wielolekowość wśród polskich seniorów”	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich i Uniwersytet Medyczny Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa – Koło Naukowe „Po drugiej stronie strzykawki” liczba miejsc ograniczona zapisy e-mail: swidnik@malibracia.org.pl lub tel.: 692 365 300
68.	7.06	10:00-12:00	Izba Przyjęć Ginekologiczno- Położnicza ul. Staszica 16	Profilaktyka raka szyjki macicy; badania cytologiczne	SPSK nr 1 w Lublinie Klinika Położnictwa i Patologii Cięży
69.	7.06	10:00-16:00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepury 5a	„Życie i twórczość José Saramago” - wystawa z okazji setnej rocznicy urodzin portugalskiego noblisty	Filia nr 29 MBP

X LUBELSKIE DNI SENIORA

70.	7.06	10:15-12:00	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	Klub Seniora - temat spotkania „Malarskie wariacje”	Filia nr 35 MBP
71.	7.06	10:30	Dzienny Dom Senior+ ul. Jana Pawła II 11	Spotkanie z lekarzem ortopedą i rehabilitantem	Dzienny Dom Senior+ Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie
72.	7.06	10:30-16:00	Muzeum Wsi Lubelskiej	Wycieczka o charakterze integracyjno-edukacyjnym do Muzeum Wsi Lubelskiej	Centrum Aktywności Środowiskowej Filii nr 2 MOPR w Lublinie ul. Antoniny Grygowej 4B (dla seniorów z bloków socjalnych)
73.	7.06	10:30-11:00	Klub Seniora JESTEM ul. Krochmalna 47	Jaka to melodia? – Zgaduj zgadula - konkurs	Klub Seniora JESTEM
74.	7.06	10:30-14:30	Aqua Lublin (hol główny parter)	Pomiar tkanki tłuszczowej – analiza składu masy ciała	MOSiR „Bystrzyca” w Lublinie sp. z o.o. w ramach Projektu Zdrowie Lublin Czechów
75.	7.06	11:00-12:00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16	Koncert muzyki ludowej w wykonaniu Zespołu i Kapeli „Swojacy” z Niedzwicy Kościelnej	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4
76.	7.06	11:00-12:00	Filia nr 2 MBP ul. Peowiaków 12	Warsztaty mnemotechniczne i ćwiczenia pamięci dla seniorów; prowadzenie: Zofia Zaorska	Filia nr 2 MBP
77.	7.06	11:00	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26 (świetlica)	Koncert Zespołu „Sławiniacy”	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty w Lublinie

X LUBELSKIE DNI SENIORA

78.	7.06	11:00-12:30	Galeria Labirynt ul. Popiełuszki 5	Emocje i sztuka współczesna – twórcze warsztaty w ramach programu Labirynt+ - punktem wyjścia do dyskusji będą wybrane prace polskich artystów współczesnych. Oskar Dawicki i Hubert Czerepok o cierpieniu i nienawiści mówią otwarcie, umieszczając swoje prace w przestrzeni miejskiej. Łukasz Korolkiewicz opowiada o zakazanej miłości w czasach komunizmu. Podsumowaniem spotkania będzie praca twórcza. Warsztaty poprowadzi Michał Rachwański, edukator	Galeria Labirynt wymagana wcześniejsza rejestracja e-mail: edu@labirynt.com tel.: 81 466 59 20 wewn. 23
79.	7.06	11:00-12:30	Uniwersytet Medyczny w Lublinie ul. Staszica 4	Warsztaty pt. Usprawnianie seniora - bezpieczne i najczęściej stosowane techniki - zasady udzielania pierwszej pomocy - zasady wykonywania pomiarów funkcji życiowych	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich i Uniwersytet Medyczny Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa – Koło Naukowe „Po drugiej stronie strzykawki” liczba miejsc ograniczona zapisy e-mail: swidnik@malibracia.org.pl tel.: 692 365 300
80.	7.06	11:00-14:00	Klub Seniora JESTEM ul. Krochmalna 47	Występ artystyczny wraz z poczęstunkiem dla Seniorów i ich Gości	Klub Seniora JESTEM
81.	7.06	12:30-13:15	Pływalnia H2O Al. Zygmunta 4 (wejście przez Aqua Lublin)	Aqua Aerobik – taniec, trening funkcjonalny, joga, stretching, ćwiczenia na przyrządach fitness umieszczonych w wodzie maks. liczba uczestników: 18 osób	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843 Szczegóły na stronie: www.aktywnylublin.pl

X LUBELSKIE DNI SENIORA

82.	7.06	13:00-13:45	Uniwersytet Medyczny w Lublinie ul. Staszica 4	Wykład nt. Rany przewlekłe - współczesny problem seniorów	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich i Uniwersytet Medyczny Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa – Koło Naukowe „Po drugiej stronie strzykawki” liczba miejsc ograniczona zapisy e-mail: swidnik@malibracia.org.pl tel.: 692 365 300
83.	7.06	13:15-14:00	Pływalnia H2O Al. Zygmuntofskie 4 (wejście przez Aqua Lublin)	Aqua Aerobik - ćwiczenia na przyrządach fitness umieszczonych w wodzie maks. liczba uczestników: 18 osób	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843 Szczegóły na stronie: www.aktywnylublin.pl
84.	7.06	14:00	DPS „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84	Występ kabaretowy w wykonaniu amatorskiego Teatru Towarzyskiego w Lublinie	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie Sekcja pracy socjalnej nr 16
85.	7.06	14:00-15:45	Uniwersytet Medyczny w Lublinie ul. Staszica 4	Warsztaty: 4 kroki higieny rany przewlekłej	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich i Uniwersytet Medyczny Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa – Koło Naukowe „Po drugiej stronie strzykawki” liczba miejsc ograniczona zapisy e-mail: swidnik@malibracia.org.pl tel.: 692 365 300

X LUBELSKIE DNI SENIORA

86.	7.06	14:00-14:45	Pływalnia H2O Al. Zygmuntowskie 4 (wejście przez Aqua Lublin)	Aqua Aerobik - taniec, trening funkcjonalny, joga, stretching, ćwiczenia na przyrządach fitness umieszczonych w wodzie	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843
87.	7.06	16:00	Zbiórka przed Domem Kultury LSM ul. K. Wallenroda 4A	Spacer po Osiedlu im. Adama Mickiewicza z poezją romantyczną w tle	Dom Kultury LSM i Lubelski Uniwersytet Drugiego Wieku
88.	7.06	16:00-16:45	Orlik przy SP nr 40 w Lublinie ul. Róży Wiatrów 9	Ćwiczenia osvajające oraz doskonalące umiejętność gry w tenisa ziemnego	Animator Orlika Tomasz Piasecki tel.: 602 609 250
89.	7.06	16:00-17:00	Kaplica Domu Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie al. Kraśnicka 223	Występ chóru „Inspirante”	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie
90.	7.06	16:30	Fitness Klub AktivGen ul. Szkolna 6	Pilates - ćwiczenia usprawniające i wzmacniające kręgosłup. Indywidualne podejście do problemów i oczekiwań pacjenta	Fitness Klub AktivGen wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 502 219 168, Iwona Torbicka
91.	7.06	16:30-18:00	Orlik przy ZSOW ul. Lwowska 11	Bule - rekreacyjna, towarzyska gra rzutna. Zasady i przepisy gry. Mini turniej seniorów	Animator Orlika Piotr Filipiak tel.: 600 341 185
92.	7.06	16:30-18:00	Orlik przy ZSOW ul. Lwowska 11	Spotkanie z tenisem ziemnym Zajęcia sportowo-rekreacyjne z elementami współzawodnictwa	Animator Orlika Piotr Filipiak tel.: 600 341 185

X LUBELSKIE DNI SENIORA

93.	7.06	17:00-19:00	ul. Bazyliańówka 85	Konsultacje w zakresie sposobów pomocy i wsparcia dla osób uzależnionych od środków zmieniających świadomość	Stowarzyszenie 3L
94.	7.06	17:30	Dom Kultury LSM ul. K. Wallenroda 4A	„Adaptacje dzieł romantycznych na ekranach kin” / prelekcja – p. Barbara Kotowska	Lubelski Uniwersytet Drugiego Wieku
95.	7.06	18:00-20:00	Między Słowami ul. Rybna 4	Koncert Andrzeja Samborskiego i Piotra Czyżewskiego promujący płytę Kolumb i spółka	Między Słowami wstęp wolny możliwa rezerwacja tel.: 508 217 014
96.	7.06	19:00-21:00	Orlik przy SP nr 1 w Lublinie ul. Kunickiego 116	Rozgrywki piłki nożnej dla Seniorów (drużyny 10-osobowe, przynajmniej 5 seniorów w drużynie)	Animator Orlika Mariusz Żyszkiewicz tel.: 697 609 003
97.	8.06	7:30-15:00	COZL Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia ul. K. Jaczewskiego 7 (budynek nr 3, II piętro)	Profilaktyka raka płuc - tomografia niskodawkowa klatki piersiowej	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 502 206 778
98.	8.06	9:00-19:00	Filia nr 32 MBP, ul. Szaserów 13-15	Książkowe inspiracje dla seniorów - prezentacja polecanych książek	Filia nr 32 MBP
99.	8.06	9:30	SPA ORKANA ul. Szaserów 2	Bilet wstępu na zajęcia „WODNA GIMNASTYKA Z FIZJOTERAPEUTĄ” -50% (za okazaniem legitymacji emeryta/rencisty)	SPA ORKANA Sp. z o.o. wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsc tel.: 81 475 48 75

X LUBELSKIE DNI SENIORA

100.	8.06	9:00-11:00	Przedszkole nr 15 w Lublinie ul. Bohaterów Monte Cassino 7	Warsztaty artystyczne – plener malarski, pokazy muzyczne – taneczne	Przedszkole nr 15 w Lublinie
101.	8.06	10:00	Go Ladies Fitness Club ul. Lotnicza 5	Aktywny senior to dobra zabawa do muzyki. Elementy tańca towarzyskiego, nowoczesnego, zumbi, dopasowane do umiejętności i tempa uczestników. Zajęcia ruchowe mają na celu wywołać uśmiech na twarzach, usprawnić pracę mięśni oraz poprawić kondycję. Dodatkową korzyścią jest poznanie podstawowych kroków różnych stylów tanecznych	AW-ART STUDIO ARTYSTYCZNE AGNIESZKA WĄSIK Go Ladies Fitness Club
102.	8.06	10:00-11:30	Dom Pomocy Społecznej „Betania” al. Kraśnicka 223	„Uśmiechnij się” - spotkania z wolontariuszami	Fundacja dr Clowna
103.	8.06	10:00-12:00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	Warsztaty krawieckie: nauka szycia „kolorowych kurek” dla początkujących (ćwiczenie sprawności manualnej) maks. liczba uczestników: 20 osób	DPS im. W. Michelisowej obowiązują zapisy do dn. 7.06. Angelika Miry tel.: 81 466 55 55 (wew: 243)
104.	8.06	10:00-12:00	Dzielnicowy Dom Kultury „Czuby Południowe” ul. Wyżynna 16	Spotkanie Klubu Seniora „Bombonierka Życia” pn. Smaki Czubów	Dzielnicowy Dom Kultury „Czuby Południowe”

X LUBELSKIE DNI SENIORA

105.	8.06	10:00-13:00	DZIEŃ ZDROWIA SENIORA Galeria Handlowa VIVO, poziom 0, pasaż przy wejściu (obok sklepu Zara)	Prezentacja ofert placówek medycznych i instytucji działających na rzecz aktywizacji i poprawy jakości życia seniorów. Lista wystawców: ACS Audika Sp. z o.o. Centrum Dietetyczne Naturhouse Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie Centrum Medyczne Sanitas Sp. z o.o. Centrum Medyczne SOLVITA Kodano Optyk MUSI Lublin Sp. z o.o. Ozi Spa & Wellness Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 4 w Lublinie STASIAK Medical Team Stowarzyszenie Szkoła Medytacji i Samorealizacji w Lublinie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lublinie	Urząd Miasta Lublin, WliPS
106.	8.06	10:00-18:00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepury 5a	„Życie i twórczość José Saramago” - wystawa z okazji setnej rocznicy urodzin portugalskiego noblisty	Filia nr 29 MBP
107.	8.06	10:30-18:00	COZL Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia ul. K. Jaczewskiego 7 (budynek nr 3, II piętro)	Badania ciśnienia tętniczego, pomiar poziomu cukru we krwi, pomiar BMI masy ciała, porady dietetyka, nauka samobadania piersi	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 454 15 72

X LUBELSKIE DNI SENIORA

108.	8.06	10:30-18:00	COZL Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia ul. K. Jaczewskiego 7 (budynek nr 3, II piętro)	Badania, konsultacje w zakresie profilaktyki raka szyjki macicy, raka piersi	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 454 15 72
109.	8.06	11:00-12:00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16	Wykład Pani Justyny Libery z Uniwersytetu Przyrodniczego na temat zdrowego żywienia w wieku senioralnym	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4
110.	8.06	12:30-14:00	Muzeum Wsi Lubelskiej al. Warszawska 96	Bezpłatne, grupowe zwiedzanie Muzeum z przewodnikiem o godz. 12:30 czas zwiedzania ok. 1,5 godz.	Muzeum Wsi Lubelskiej obowiązuje indywidualna rezerwacja miejsc tel.: 81 533 85 13 wewn. 21 ilość miejsc jest ograniczona
111.	8.06	13:00-14:00	Filia MBP nr 29 ul. Kiepurzy 5	Gimnastyka dla każdego (z video instruktorem)	Fundacja Karuzela Aktywności
112.	8.06	13:00-14:00	Przedszkole nr 56 ul. Kurantowa 3	„Na ludową nutę” – występ taneczno – wokalny dzieci z Przedszkola nr 56	Przedszkole nr 56
113.	8.06	13:00-13:45	Hala Sportowa - Centrum Sportowo Rekreacyjne Uniwersytetu Przyrodniczego, ul. Głębocka 31 (sala fitness, nr 314)	Trening dla seniorów - zajęcia ogólnorozwojowe i wspomagające kondycję fizyczną seniorów maks. liczba uczestników: 25 osób Uwaga: w zajęciach mogą wziąć udział osoby posiadające strój i obuwie sportowe	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843

X LUBELSKIE DNI SENIORA

114.	8.06	13:45-14:30	Hala Sportowa - Centrum Sportowo Rekreacyjne Uniwersytetu Przyrodniczego ul. Głęboka 31 (sala fitness, nr 314)	Trening dla seniorów - zajęcia ogólnorozwojowe i wspomagające kondycję fizyczną seniorów maks. liczba uczestników: 25 osób uwaga: w zajęciach mogą wziąć udział osoby posiadające strój i obuwie sportowe	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843
115.	8.06	14:00-15:00	Filharmonia Lubelska ul. Marii Curie Skłodowskiej 5	Zakończenie roku akademickiego na Lubelskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku – okazja do poznania Uniwersytetu. Występy muzyczne i taneczne.	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Prof. M. Marczuka
116.	8.06	14:30-16:30	Zespół Szkół Chemicznych i Przemysłu Spożywczego w Lublinie Al. Raławickie 7	Spotkanie z poezją, Przeżyjmy to jeszcze raz - wspomnienie jubileuszu 80-lecia szkoły, który miał miejsce 15.10.2021 r.	ZSChiPS w Lublinie
117.	8.06	14:30-17:00	COZL Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia ul. K. Jaczewskiego 7 (budynek nr 3, II piętro)	Konsultacje chirurga onkologa - badanie i ocena znamion skórnych, dermatoskopia	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 454 15 72
118.	8.06	15:00-18:00	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie ul. Lwowska 28 Centrum Usług Socjalnych	Piknik na świeżym powietrzu: zabawa taneczna przy orkiestrze, grillowanie	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie ilość miejsc ograniczona zapisy według kolejności zgłoszeń

X LUBELSKIE DNI SENIORA

119.	8.06	16:00-16:45	Orlik przy SP nr 40 w Lublinie ul. Róży Wiatrów 9	Doskonalenie elementów technicznych z piłki nożnej dla seniorów i senierek (podania i przyjęcia wew. częścią stopy w formie małych gier i zabaw zadaniowych)	Animator Orlika Tomasz Piasecki tel.: 602 609 250
120.	8.06	16:00-18:00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepyry 5a	Warsztaty rękodzielnicze „Biżuteria filcowana na sucho”	Filia nr 29 MBP
121.	8.06	17:00-19:00	ul. Bazylianówka 85	Konsultacje w zakresie sposobów pomocy i wsparcia dla osób uzależnionych od środków zmieniających świadomość	Stowarzyszenie 3L
122.	8.06	16:00-19:00	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	Wernisaż wystawy „FOTO CZARNO-BIAŁE” studentów I roku kierunku Edukacji artystycznej w zakresie sztuk plastycznych Wydziału Artystycznego UMCS pod kierunkiem dr. hab. Marcina Marona	Filia nr 32 MBP we współpracy z Wydziałem Artystycznym UMCS
123.	8.06	17:00-19:00	MDK „Pod Akacją” ul. B. Chrobrego 18	Dedykowany Seniorom koncert w wykonaniu dzieci i młodzieży z pracowni muzycznych MDK	MDK „Pod Akacją”
124.	8.06	17:00-20:00	Hala Globus ul. Kazimierza Wielkiego 8 (wejście VIP od ulicy)	Zajęcia szachowe maks. liczba uczestników: 25 osób	Lubelski Klub Szachowy Koordynator: Zbigniew Pyda zbyszek.pyda@gmail.com tel.: 604 084 134
125.	8.06	18:45	SPSK nr 4 ul. Jaczewskiego 8 (basen)	Aqua fitness - ćwiczenia w wodzie skierowane do pań, które lubią wysiłek przy muzyce - relaks i dobra zabawa	Fitness Klub ActivGen wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 502 219 168, Iwona Torbicka

X LUBELSKIE DNI SENIORA

126.	8.06	20:00-21:00	Hala Globus ul. Kazimierza Wielkiego 8 (sala Sztuk Walki - przy głównym wejściu)	Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate maks. liczba uczestników: 18 osób uwagi: uczestnicy zajęć ćwiczą boso, obowiązuje strój sportowy	Akademia Karate Daniela Iwanka zgłoszenia: Daniel Iwanek e-mail: daniel.iwanek@onet.pl tel.: 507 197 539
127.	8.06	20:30	Fitness Klub AktivGen ul. Szkolna 6	Taniec orientalny dla pań - zaproszenie skierowane do senierek z pasją do tańca, które chcą aktywnie spędzić czas	Fitness Klub AktivGen wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 502 219 168, Iwona Torbicka
128.	9.06	9:00-9:30	Centrum Medyczne Sanitas ul. Okopowa 3	30 min gimnastyki porannej „Zdrowy kręgosłup” - ćwiczenia wzmacniające - rozluźniające oraz ćwiczenia oddechowe maks. liczba uczestników: 8 osób	Centrum Medyczne Sanitas Sp. z o.o. FITMED SANITAS obowiązkowe zapisy e-mail: a.zakrzewski@cmsanitas.pl
129.	9.06	9:30	Centrum Medyczne Sanitas ul. Okopowa 3	Zdrowy Senior - wykład i dyskusja na temat zdrowego żywienia oraz suplementacji dla seniorów maks. liczba uczestników: 8 osób	Centrum Medyczne Sanitas Sp. z o.o. FITMED SANITAS obowiązkowe zapisy e-mail: a.zakrzewski@cmsanitas.pl
130.	9.06	9.00-10.30	pl. Teatralny przy wejściu do Centrum Spotkania Kultur	Przewodnicy Inspiracji: Aleje Racławickie – główna arteria miasta (wycieczka)	Urząd Miasta Lublin Biuro Rozwoju Turystyki obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel. 81 466 20 69
131.	9.06	9.00-18.00	Zamek Lubelski ul. Zamkowa 9	Bezpłatne zwiedzanie wystaw stałych, Kaplicy Trójcy Świętej i donżonu	Muzeum Narodowe w Lublinie
132.	9.06	9:00-19:00	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	Książkowe inspiracje dla seniorów - prezentacja polecanych książek	Filia nr 32 MBP

X LUBELSKIE DNI SENIORA

133.	9.06	9:00- 20:00	Ogród Botaniczny UMCS ul. Willowa	Indywidualne bezpłatne zwiedzanie Ogrodu	Ogród Botaniczny UMCS
134.	9.06	10:00	Go Ladies Fitness Club ul. Lotnicza 5	Joga dla seniora	AW-ART STUDIO ARTYSTYCZNE AGNIESZKA WĄSIK Go Ladies Fitness Club
135.	9.06	10:00	Spotkanie na zaporze wodnej Zalewu Zemborzyckiego	Nordic walking, spacer nad Zalewem Zemborzyckim trasami dostosowanymi do możliwości seniorów, zakończony piknikiem w rejonie Zalewu	KLUB Sportowy TWWP Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów, koordynator: Elżbieta Pomorska tel.: 603 919 080
136.	9.06	10:00-11:00	Dom Pomocy Społecznej „Betania” al. Kraśnicka 223	Spotkanie międzypokoleniowe, występ dzieci	Szkoła Podstawowa nr 50 im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Lublinie
137.	9.06	10:00-11:00	Filia nr 13 MBP ul. Grażyny 13	Maria Konopnicka i jej wiersze. Spotkanie Klubu Aktywnego Seniora	Filia nr 13 MBP
138.	9.06	10:00-11:30	Zamek Lubelski ul. Zamkowa 9	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy "Tamara Łempicka. Kobieta w podróży" (40 miejsc)	Muzeum Narodowe w Lublinie obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69
139.	9.06	10:00-11:30	Dawny browar Vetterów ul. Bernardyńska 15	Spacer: Szlak dziejów lubelskiego przemysłu	Biuro Obsługi Ruchu Turystycznego PTTK w Lublinie obowiązuje rejestracja do 8.06.22 r., tel.: 81 466 20 69

X LUBELSKIE DNI SENIORA

140.	9.06	10:00-11:30	Dom Kultury LSM ul. K. Wallenroda 4A	Dni otwarte 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 Anna Ginko- Furmanik tel.: 507 960 783
141.	9.06	10:00-12:00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	Spotkanie z pielęgniarką „Wpływ snu na jakość naszego życia” maks. liczba uczestników: 10 osób	DPS im. W. Michelisowej obowiązują zapisy do 08.06. Angelika Miry tel.: 81 466 55 55 (wew. 243)
142.	9.06	10:00-12:00	Dom Pomocy Społecznej im. św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	Spotkanie integracyjno – rekreacyjne „Przybij piątkę zdrowemu żywieniu”	Dom Pomocy Społecznej im. św. Jana Pawła II w Lublinie
143.	9.06	10:00-12:00	Filia nr 24 MBP ul. Juranda 7	Spotkanie Klubu Czytelniczego „To, co minęło - literackie wydarzenia ostatnich 2 lat”	Filia nr 24 MBP
144.	9.06	10:00-16:00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepury 5a	„Życie i twórczość José Saramago” - wystawa z okazji setnej rocznicy urodzin portugalskiego noblisty	Filia nr 29 MBP
145.	9.06	10:30-11:15	Przedszkole nr 56 ul. Kurantowa 3	„Teatr dla Seniora” – przedstawienie w wykonaniu przedszkolaków	Przedszkole nr 56
146.	9.06	10:30	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty w Lublinie ul. Głowackiego 26 (ogród Domu)	Występ dzieci z przedszkola nr 43 w Lublinie Gry i zabawy z dziecięcych lat przygotowane przez wolontariuszy ZPSBiG w Lublinie	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty w Lublinie

X LUBELSKIE DNI SENIORA

147.	9.06	10:30-11:30	Filia Nr 11 MBP im. H. Łopacińskiego w Lublinie ul. Lwowska 6	Spotkanie z p. Grzegorzem Sztalem: „Znani lublinianie – losy Jankowskich i Magierskich” - gawęda i prezentacja	Filia nr 11 MBP w Lublinie we współpracy z Centrum Usług Socjalnych
148.	9.06	10:30-12:00	Filia nr 11 MBP ul. Lwowska 6	Spotkanie z Grzegorzem Sztalem, pasjonatem historii, wykład i projekcja filmu „Losy Jankowskich i Magierskich”	Filia nr 11 MBP Lublin we współpracy z Grzegorzem Sztalem
149.	9.06	10:30-14:30	Aqua Lublin (hol główny parter)	Pomiar tkanki tłuszczowej – analiza składu masy ciała	MOSiR "Bystrzyca" w Lublinie Sp. z o.o. w ramach Projektu Zdrowie Lublin Czechów
150.	9.06	11:00	Plac osiedlowy na Osiedlu im. L. Kruczkowskiego w pobliżu SP nr 40 w Lublinie	Kameralne spotkanie dla seniorów, w którym udział wezmą także dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 40 w Lublinie. Inicjatywa odbędzie się na osiedlowym placu zabaw z ławkami. Przedstawiony zostanie krótki rys historyczny osiedla Kruczkowskiego. Seniorzy będą wspominać zmieniające się na przestrzeni lat osiedle. Uczestnicy przyniosą ze sobą przedmioty związane z osiedlem, tj. fotografie, wycinki prasowe, kartki pocztowe	Filia nr 5 Sekcja Pracy Socjalnej nr 17 w Lublinie
151.	9.06	11:00-12:00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16	Montaż słowno-muzyczny pt. „Na ludowo i z przytupem” w wykonaniu uczestników CDP 4	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4
152.	9.06	11:00-12:30	Biblioteka Uniwersytecka KUL ul. Chopina 27	Przewodnicy inspiracji: Lubelskie ślady Karola Wojtyły i świętego Jana Pawła II (wycieczka)	Urząd Miasta Lublin Biuro Rozwoju Turystyki obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69

X LUBELSKIE DNI SENIORA

153.	9.06	11:00-13:00	Klub Senior + „Centrum Aktywizacji” ul. Nałkowskich 114	„Mapa emocjonalna dzielnicy czyli subiektywne wspomnienia i wrażenia seniorów z osiedla Nałkowskich” - spotkanie połączone z przekazaniem słodkich upominków przygotowanych przez uczniów i kart z życzeniami z okazji X LDS	Szkoła Podstawowa nr 30 im. Króla Kazimierza Wielkiego
154.	9.06	12:00-13:30	TWWP Lublin ul. G. Narutowicza 41	Warsztat dla seniorów „Robimy coś z niczego”	Wielopokoleniowy Klub Wolontariusza TWWP Lublin osoba do kontaktu Krystyna Lichocka tel.: 887 719 285
155.	9.06	12:00-13:30	plac po Farze	Spacer: Stare drzewa – niemi świadkowie historii Lublina	Biuro Obsługi Ruchu Turystycznego PTTK w Lublinie obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69
156.	9.06	12:00-14:00	Muzeum Wsi Lubelskiej (przy kasie) al. Warszawska 96	Bezpłatne zwiedzanie z przewodnikiem (2 grupy)	Muzeum Wsi Lubelskiej obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69
157.	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 dr n. med. Mateusz Gortat tel.: 81 537 28 65
158.	9.06	12:30	Dzielnicy Dom Kultury „Węglin” ul. Judyma 2a (sala widowiskowa)	Prezentacja (próba otwarta) pt. „Pamelo, żegnaj czyli bunt kobiet” - krótki pokaz tegorocznej pracy uczestniczek zajęć warsztatowych „Spotkania teatralne 60+” (prowadząca: Teresa Filarska)	Dzielnicy Dom Kultury „Węglin”

X LUBELSKIE DNI SENIORA

159.	9.06	12:30-13:00	Sala Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej o/Lublin ul. Narutowicza 41 (domofon TWWP)	Dni otwarte w Klubie Aktywnego Seniora „Seniorze, poznaj działalność aktywnych seniorów 75-80+”	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP Klub Aktywnego Seniora „Za Parkiem” Henryka Sławińska tel.: 728 976 327
160.	9.06	12:30-13:15	Pływalnia H2O Al. Zygmuntowskie 4 (wejście przez Aqua Lublin)	Aqua Aerobik	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843
161.	9.06	12:30-15:00	REVITA ul. Głowackiego 35	Bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne	REVITA ARKADIUSZ SAŁBUT wymagana rejestracja tel.: 81 444 66 60
162.	9.06	13:00-14:30	pl. Litewski przy środkowym wejściu do Poczty Głównej	Przewodnicy Inspiracji: Place Lublina – tam, gdzie energia miasta emanuje najmocniej (wycieczka)	Urząd Miasta Lublin Biuro Rozwoju Turystyki obowiązuje rejestracja do 8.06; tel.: 81 466 20 69
163.	9.06	13:15-14:00	Pływalnia H2O Al. Zygmuntowskie 4 (wejście przez Aqua Lublin)	Aqua Aerobik	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843

X LUBELSKIE DNI SENIORA

164.	9.06	14:00-14:45	Pływalnia H2O Al. Zygmuntowskie 4 (wejście przez Aqua Lublin)	Aqua Aerobik	Organizacja Środowiskowa AZS Woj. Lubelskiego Koordynator projektu Aktywny Lublin: Mateusz Woźniak m.wozniak@aktywnylublin.eu tel.: 792 055 843
165.	9.06	14:00-15:30	Filia nr 21 MBP, Rynek 11	Spotkanie z dziennikarką Grażyną Hryniewską- Kalicką, autorką książki „Okruchy pamięci”	Filia nr 1 Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie Filia nr 21 MBP w Lublinie
166.	9.06	14:00-15:30	Krakowskie Przedmieście 62 (przy Szkole Sądownictwa i Prokuratury)	Spacer: Święci i błogosławieni Lublina	Biuro Obsługi Ruchu Turystycznego PTTK w Lublinie obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69
167.	9.06	14:30-16:00	Wieża Trynitaraska ul. Królewska 10	Zwiedzanie Muzeum Archidiecezjalnego z przewodnikiem	Muzeum Archidiecezjalne Sztuki Religijnej obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69
168.	9.06	15:00-16:00	Pracownia Projektu ul. Hutnicza 28c Pracownie Kultury Tatary	Warsztaty mozaiki - technika mozaiki polega na wyklejaniu elementami terakoty i glazury wzorów zaprojektowanych wcześniej na papierze i przeniesionych na przygotowaną postawę z metalu, drewna, sklejki lub płyty OSB. Każdy uczestnik powinien przynieść przedmiot, który chce ozdobić, wykonany z drewna, metal, płyty OSB np. paterę na owoce, donicę, talerz, ramkę na zdjęcia lub ramę na lustro.	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” liczba miejsc ograniczona zapisy tel.: 81 744 16 38 lub e-mail: www.ddkbronowice.pl

X LUBELSKIE DNI SENIORA

169.	9.06	16:00-17:30	Ogród Saski - główne wejście (przy lodziarni)	Spacer: Śladami przeszłości po Wieniawie	Biuro Obsługi Ruchu Turystycznego PTTK w Lublinie obowiązuje rejestracja do 8.06., tel.: 81 466 20 69
170.	9.06	16:00-16:45	Orlik przy SP nr 40 w Lublinie, ul. Róży Wiatrów 9	KINEZOGERONTOFILAKTYKA - usprawnianie osób starszych, ćwiczenia angażujące wszystkie partie mięśniowe	Animator Orlika Tomasz Piasecki tel.: 602 609 250
171.	9.06	16:00-17:00	Orlik przy SP nr 29 w Lublinie, ul. Wajdeloty 1	Bule/ew. tenis stołowy	Animator Orlika Artur Aleksandrowicz tel.: 501 710 170
172.	9.06	16:30-18:00	Kościół Ewangelicko-Augsburski ul. Ewangelicka 1	Przewodnicy Inspiracji: Welocyped i cykliści – spacer ulicami dawnego Lublina (wycieczka)	Urząd Miasta Lublin Biuro Rozwoju Turystyki obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69
173.	9.06	16:30	MDK „Pod Akacją” ul. B. Chrobrego 18	Otwarcie wystawy twórczości plastycznej senierek z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Świdniku	MDK „Pod Akacją”
174.	9.06	17:00	MDK „Pod Akacją” ul. B. Chrobrego 18	Plenerowa akcja plastyczna dla seniorów, dzieci i młodzieży z pracowni MDK Międzypokoleniowe warsztaty z makramy Szachy w ogrodzie	MDK „Pod Akacją”
175.	9.06	17:00-19:00	ul. Bazyliańówka 85	Konsultacje w zakresie sposobów pomocy i wsparcia dla osób uzależnionych od środków zmieniających świadomość	Stowarzyszenie 3L
176.	9.06	17:00-20:00	Orlik przy ZSO nr 4 w Lublinie ul. Tumidajskiego 6a	Trening nordic walking	Animator Orlika Marek Mirosław tel.: 604 131 926

X LUBELSKIE DNI SENIORA

177.	9.06	18:00-20:00	plac Zamkowy przy wejściu do Muzeum Narodowego	Przewodnicy Inspiracji: O diablach, duchach i innych lubelskich strachach (wycieczka)	Urząd Miasta Lublin Biuro Rozwoju Turystyki obowiązuje rejestracja do 8.06.; tel.: 81 466 20 69
178.	9.06	19:00	Teatr im. Juliusza Osterwy w Lublinie ul. Narutowicza 17	Spektakl „Psie serce” wg Michaiła Bułhakowa; bilety dla seniorów w specjalnej cenie 25 zł	Teatr im. Juliusza Osterwy w Lublinie
179.	9.06	20:00-21:00	Orlik przy SP nr 1 w Lublinie ul. Kunickiego 116	Piłka nożna dla seniora – ruch to zdrowie	Animator Orlika Paweł Śnitko tel.: 503 934 154
180.	10.06	8:00-11:00	Przychodnia Okulistyczna Al. Racławickie 23	Badania okulistyczne – diagnostyka zaćmy	1 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie liczba miejsc ograniczona
181.	10.06	9:00-9:30	Centrum Medyczne Sanitas ul. Okopowa 3	30 min gimnastyki porannej pod nazwą Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniająco - rozluźniająco oraz ćwiczenia oddechowe maks. liczba uczestników: 8 osób	Centrum Medyczne Sanitas Sp. z o.o. FITMED SANITAS obowiązkowe zapisy e-mail: a.zakrzewski@cmsanitas.pl
182.	10.06	9:30	Centrum Medyczne Sanitas ul. Okopowa 3	Zdrowy senior - wykład i dyskusja na temat zdrowego żywienia oraz suplementacji dla seniorów maks. liczba uczestników: 8 osób	Centrum Medyczne Sanitas Sp. z o.o. FITMED SANITAS obowiązkowe zapisy e-mail: a.zakrzewski@cmsanitas.pl
183.	10.06	9:00-18:00	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie ul. Probostwo 6a	Bezpłatne porady prawne	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie tel.: 81 466 55 46; 81 466 55 47
184.	10.06	9:00-19:00	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	Książkowe inspiracje dla seniorów - prezentacja polecanych książek	Filia nr 32 MBP

X LUBELSKIE DNI SENIORA

185.	10.06	9:00-15:00	Wycieczka do Grodu Słowiańskiego w Wólce Bieleckiej	Zwiedzanie obiektów Grodu, udział w warsztatach, „słowiański poczęstunek”	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16
186.	10.06	10:00-12:00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	Integracja w ogrodzie Wspólne śpiewanie przy grillu Wydarzenie o charakterze zamkniętym wyłącznie dla mieszkanki Domu i Klubu Seniora	DPS im. W. Michelisowej
187.	10.06	10:00-12:00	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” ul. Judyma 2a	Spotkanie Klubu Seniora „Aktywni Plus” pt. Smaki Węglina	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin”
188.	10.06	10:00-18:00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepury 5a	„Życie i twórczość José Saramago” - wystawa z okazji setnej rocznicy urodzin portugalskiego noblisty	Filia nr 29 MBP
189.	10.06	10:30-12:00	Filia nr 36 MBP ul. Zygmunta Augusta 15	Spotkanie Klubu wiedzy Filii nr 36 – „Trenuj umysł z biblioteką – Dzień Słońca” – ćwiczenia umysłu i pamięci (wstęp wolny)	Filia nr 36 MBP
190.	10.06	11:00-13:00	Dom Opieki „Tutela” ul. Nad Zalewem 17	Ognisko integracyjne dla uczniów i seniorów z Domu Opieki „Tutela”, przekazanie słodkich upominków przygotowanych przez uczniów i kart z życzeniami z okazji X LDS	Szkoła Podstawowa nr 30 im. Króla Kazimierza Wielkiego
191.	10.06	12:30-15:00	REVITA ul. Głowackiego 35	Bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne	REVITA ARKADIUSZ SAŁBUT wymagana rejestracja tel.: 81 444 66 60

X LUBELSKIE DNI SENIORA

192.	10.06	13:00-14:00	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” ul. Krańcowa 106	Decoupage sospeso – warsztaty dla seniorów Jest to decoupage przestrzenny z wykorzystaniem termokurczliwej folii. Do dekoracji zostanie wykorzystana, tak jak w tradycyjnym decoupage, metoda serwetkowa oraz koraliki i koronki. Dzięki wykorzystaniu tych materiałów, na szklanej butelce zostanie uzyskany efekt 3D. Zachęcamy do przyniesienia ze sobą butelki, która zostanie ozdobiona tą techniką rękodzielniczą. Prosimy o zebranie ze sobą także suszarki do włosów.	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” liczba miejsc ograniczona zapisy tel.: 81 744 16 38 lub e-mail: www.ddkbronowice.pl
193.	10.06	13:00-15:00	SPSK nr 1 w Lublinie Klinika Dermatologii, Wenerologii i Dermatologii Dziecięcej Poradnia Dermatologiczna ul. Staszica 14	Profilaktyka raka skóry – badanie dermatoskopowe skóry	SPSK nr 1 w Lublinie Klinika Dermatologii, Wenerologii i Dermatologii Dziecięcej wymagana wcześniejsza rejestracja tel.: 81 532 36 47
194.	10.06	16:30-18:00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepur 5a	Czechowski Klub Książki: Reportaże Ilony Wiśniewskiej	Filia nr 29 MBP
195.	10.06	16:30-18:00	Filia nr 21 MBP Rynek 11	Wykład Hanny Witek „Różne formy opracowywania historii rodzinnych”	Filia nr 21 MBP we współpracy z Lubelskim Towarzystwem Genealogicznym

Damel Taxi - partner Lubelskiej Karty Seniora - oferuje 10% zniżki na przejazdy do miejsc wydarzeń organizowanych podczas Lubelskich Dni Seniora. Zamówienia pod nr tel.: 815 333 333 na hasło „Senior”.

X LUBELSKIE **DNI** **SENIORA**

Harmonogram wydarzeń 6-10 czerwca 2022

Urząd Miasta Lublin

Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych

ul. St. Leszczyńskiego 23, 20-068 Lublin (wejście od ul. Przy Stawie)

tel.: 81 466 30 50, e-mail: wips@lublin.eu