

8-12 2026 r.
czerwca

XIV Lubelskie DNI SENIORA

Harmonogram wydarzeń



strefa
60 PLUS



W dniach 8-12 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 lody w wafelku/kubeczku (do 4 porcji na osobę).
Promocja nie dotyczy boxów lodowych.

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

Szanowni Państwo,

w ramach XIV Lubelskich Dni Seniora, wspólnie z naszymi Partnerami, przygotowaliśmy dla Państwa ponad 200 różnorodnych wydarzeń – każdy znajdzie coś dla siebie! W programie między innymi kameralne warsztaty, inspirujące spotkania, wykłady i prelekcje, zwiedzanie muzeów z przewodnikiem oraz potańcówki. Zachęcamy również do zadbania o zdrowie i skorzystania z wyjątkowej oferty badań oraz działań profilaktycznych przygotowanych przez uczelnie, podmioty medyczne i Urząd Miasta Lublin.

Lubelskie Dni Seniora to doskonała okazja do spędzenia czasu w gronie ciekawych ludzi oraz odkrywania atrakcyjnych miejsc. To czas dla Was – korzystajcie z niego jak najlepiej!

Anna Augustyniak

*Zastępca Prezydenta Miasta Lublin
ds. Społecznych*

8 czerwca, godz. 12.00

uroczysta inauguracja XIV Lubelskich Dni Seniora wraz z przekazaniem klucza do bram miasta*

wirydarz Centrum Kultury w Lublinie, ul. Peowiaków 12

W programie: występ chóru „Bello Canto” pod kierunkiem Katarzyny Przybyły oraz koncert „Melodie wspomnień” w wykonaniu studentów Wydziału Artystycznego UMCS pod opieką dr Natalii Wilk i dr. hab. Tomasza Momota, prof. UMCS

8-12 czerwca

koncerty, potańcówki, zajęcia sportowe, warsztaty artystyczne, wystawy, badania medyczne, porady, występy, szkolenia, konsultacje, treningi i wiele innych atrakcji

12 czerwca, godz. 17.00

uroczyste zakończenie XIV Lubelskich Dni Seniora*

sala widowiskowa Zespołu Szkół nr 13, ul Beryłowa 7

W programie: koncert Łukasza Karaudy z zespołem

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

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

LP.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	OPIS WYDARZENIA	ORGANIZATOR/uwagi
1.	8-12.06	poniedziałek, środa, piątek 10.00-18.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00	Filia nr 31 MBP ul. Nałkowskich 104	„Nasze tęsknoty” – wystawa obrazów Małgorzaty Rudzkiej	Filia nr 31 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 744 71 69 wstęp wolny
2.	8-12.06	poniedziałek 8.00-20.00; wtorek 7.00-19.00; czwartek 14.00-19.00; piątek 7.00-14.00	Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy ul. Nałęczowska 27	- bezpłatna mammografia dla kobiet w wieku 45-74, w ramach Programu profilaktyki raka piersi NFZ; - badanie cytologiczne dla kobiet w wieku 25-64 według schematu tradycyjnego oraz według schematu nowego: test HPV HR z genotypowaniem	Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Lublinie zapisy: - mammografia, tel: 81 533 00 34 wewn. 4 - cytologia, tel: 81 533 00 34 wewn. 0614
3.	8-12.06	8.00-19.00	Centrum Medyczne Audika ul. W. Chodźki 3/8	- bezpłatne badanie słuchu - audiometria tonalna - bezpłatne przesiewowe badania zawrotów głowy	Centrum Medyczne Audika rejestracja telefoniczna: 81 443 04 44
4.	8-12.06	poniedziałek 8.00-15.00; wtorek 10:30-18.00; środa 10:30-18.00; czwartek 8.00-15.00; piątek 8.00-15.00	Ośrodek Profilaktyki i Promocji Zdrowia ul. K. Jaczewskiego 7	badania ginekologiczne realizowane w ramach NFZ - program profilaktyczny raka szyjki macicy	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli rejestracja telefoniczna: 81 454 15 72 porady, badania, cytologia - bezpłatne, bez skierowania

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

5.	8-12.06	8.00-19.00	Centrum Medyczne Audika ul. T. Zana 41	bezpłatne badanie słuchu - audiometria tonalna	Centrum Medyczne Audika rejestracja telefoniczna: 81 465 25 55
6.	8-12.06	codziennie 8.00-15.00	Ośrodek Profilaktyki i Promocji Zdrowia budynek nr 3, II piętro ul. K. Jaczewskiego 7	badania profilaktyczne w kierunku wykrywania raka jelita grubego - kolonoskopia dla osób w wieku 50–65	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej rejestracja telefoniczna: 81 454 15 70 badania bezpłatne, bez skierowania
7.	8-12.06	codziennie 8.00-17.00	Ośrodek Profilaktyki i Promocji Zdrowia ul. K. Jaczewskiego 7	badania profilaktyczne w kierunku wykrywania raka piersi – mammografia dla kobiet w wieku 45–74	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej rejestracja telefoniczna: 81 454 15 72 badanie bezpłatne, bez skierowania
8.	8-12.06	codziennie 8.00-14.00	Ośrodek Profilaktyki i Promocji Zdrowia budynek nr 3, II piętro ul. K. Jaczewskiego 7	- pomiar ciśnienia tętniczego; - pomiar poziomu cukru we krwi; - zapisy na badania w ramach programów profilaktycznych	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej badania bezpłatne, bez skierowania
9.	8-12.06	codziennie 8.00-15.00	Centrum Słuchu Audika Lublin ul. Leonarda 3	bezpłatne badanie słuchu – audiometria tonalna oraz konsultacja z protetykiem słuchu	Centrum Słuchu Audika rejestracja telefoniczna: 81 445 87 76
10.	8-12.06	codziennie 8.00-15.00	Centrum Słuchu Audika al. Kraśnicka 100 (szpital)	bezpłatne badanie słuchu – audiometria tonalna oraz konsultacja z protetykiem słuchu	Centrum Słuchu Audika rejestracja telefoniczna: 81 525 74 98
11.	8-12.06	codziennie 8.00-15.00	Centrum Słuchu Audika ul. Orła 5	bezpłatne badanie słuchu – audiometria tonalna oraz konsultacja z protetykiem słuchu	Centrum Słuchu Audika rejestracja telefoniczna: 81 534 04 09
12.	8-12.06	codziennie 8.00-15.00	Centrum Słuchu Audika ul. T. Zana 41	bezpłatne badanie słuchu – audiometria tonalna oraz konsultacja z protetykiem słuchu	Centrum Słuchu Audika rejestracja telefoniczna: 519 492 954
13.	8-12.06	codziennie 8.00-15.00	Centrum Słuchu Audika al. Kompozytorów Polskich 8 I piętro, gabinet 207	bezpłatne badanie słuchu – audiometria tonalna oraz konsultacja z protetykiem słuchu	Centrum Słuchu Audika rejestracja telefoniczna: 510 663 759
14.	8-12.06	codziennie 8.00-15.00	Centrum Słuchu Audika Dr. Męcz. Majdanka 26	bezpłatne badanie słuchu – audiometria tonalna oraz konsultacja z protetykiem słuchu	Centrum Słuchu Audika rejestracja telefoniczna: 81 728 54 49

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

15.	8.06	9.00-10.30	Hotel Arche Lublin ul. Zamojska 30	<p>„Herbatka u Władka – Dbamy o zdrowie”</p> <p>część I (9.00–10.30)</p> <p>WYKŁADY</p> <p>godz. 9.00 – powitanie Anna Augustyniak, Zastępca Prezydenta Miasta Lublin ds. Społecznych</p> <p>godz. 9.05 Żywnienie osób starszych czyli co powinien jeść senior mgr Natalia Parulska, Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o.</p> <p>godz. 9.35 Małe literki, wielkie znaczenie – jak czytać etykiety żywności i kupować świadomie dr inż. Justyna Libera, Katedra Inżynierii i Technologii Zbóż, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie</p> <p>godz. 10.30 przerwa na kawę</p> <p>część II (10.45–11.30)</p> <p>konsultacje, porady, badania</p>	<p>Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona</p> <p>STOISKA INFORMACYJNE:</p> <p><u>NFZ, Lubelski Oddział Wojewódzki w Lublinie</u> - pomiary na mobilnym analizatorze składu ciała, badanie ciśnienia tętniczego oraz saturacji, informacje nt. programów profilaktycznych, portalu Diety NFZ, Akademii NFZ oraz IKP</p> <p><u>Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o.</u> - pomiary ciśnienia krwi, zapisy na bezpłatne badania profilaktyczne: mammografia, cytologia, kolonoskopia, „Moje zdrowie”</p> <p><u>Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie - Poradnia Dietetyczna Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie</u> - konsultacje dietetyczne</p> <p><u>Centrum Medyczne Sanitas Sp. z .o.o</u> - pomiary poziomu glukozy i kwasu moczowego, zalecenia i porady żywieniowe dla Seniorów</p> <p><u>Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Oddział w Lublinie</u> - informacje w zakresie: renta wdowia, limit łączonych świadczeń, dodatek dopełniający do renty socjalnej, świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością</p>
-----	------	------------	---------------------------------------	--	--

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

16.	8.06	8.00-15.00	Lubelski Ośrodek Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia sala obsługi klientów ul. Nadstawna 2-4	- cykl wydarzeń profilaktyczno-edukacyjnych pod hasłem „Zdrowie Seniora - dbam o zdrowie, badam się”; - pomiary na mobilnym analizatorze: składu ciała, ciśnienia tętniczego oraz saturacji; nauka samobadania piersi na fantomie	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ kontakt i zapisy: - Katarzyna Słyż-Kołodziejczak - naczelnik - tel. 81 53 10 512 - Magdalena Karwowska – kierownik działu, tel. 81 53 10 636
17.	8.06	9.00-20.00	Ogród Botaniczny UMCS wejście od ulicy Willowej	zwiedzanie Ogrodu Botanicznego dla Seniorów (wejścia indywidualne oraz grupy zorganizowane)	Ogród Botaniczny UMCS rejestracja telefoniczna: 81 743 49 00 wewn. 21
18.	8.06	10.00-12.00	Politechnika Lubelska Wydział Budownictwa i Architektury, parter ul. Nadbystrzycka 40	„Zobacz architekturę przyszłości w wirtualnej rzeczywistości” - wybrane prace studentów – projekty budynków użyteczności publicznej w Lublinie	Politechnika Lubelska, Wydział Budownictwa i Architektury wstęp wolny
19.	8.06	10.00-12.00	Centrum Dniennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16	warsztaty rękodziela – tworzenie szkatułki zdobionej techniką decoupage	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 466 55 64
20.	8.06	10.00-12.00	DPS „Betania” budynek B, I piętro, kawiarenka al. Kraśnicka 223	warsztaty ceramiczne – tworzenie ozdób oraz miseczek na biżuterię	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
21.	8.06	10.30-12.00	Centrum Dniennego Pobytu dla Seniorów nr 2 ul. Gospodarcza 7	„Aromat Domu – warsztaty tworzenia naturalnych saszetek zapachowych z suszonych ziół i kwiatów” - warsztaty rękodzielniczo-sensoryczne	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 539 867 636
22.	8.06	11.00-13.00	Ośrodek Profilaktyki i Promocji Zdrowia budynek nr 3, II piętro ul. K. Jaczewskiego 7	porady dietetyka – konsultacje: - analiza składu ciała – pomiar; - dieta dla Seniora (przykładowe jadłospisy); - preparaty wspomagające niedobory składników odżywczych; - nutridrinki	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej porady bezpłatne, bez skierowania rejestracja telefoniczna: 81 454 15 70
23.	8.06	11.00	Środowiskowy Ośrodek Wsparcia „Kalina” I piętro ul. Kalinowszczyzna 84	program satyryczny „ALE TO JUŻ BYŁO” w wykonaniu aktorów Amatorskiego Teatru Towarzyskiego z Lublina	Filia nr 1 Sekcja Pracy Socjalnej nr 16 ul. Towarowa 19 impresja zamknięta

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

24.	8.06	11.00	Motor Lublin Arena sekretariat ul. Stadionowa 1	bezpłatne zwiedzanie Stadionu Motor Lublin Arena - odkrywanie miejsc na co dzień niedostępnych dla kibiców. Historia Areny i najciekawsze anegdoty z jej sportowego życia w atmosferze wielkich zmagania w Ekstraklasie i europejskich pucharach	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o. rejestracja telefoniczna: 724 990 218
25.	8.06	11.00	zbiórka na Placu Wolności przy fontannie wieży ciśnień	spacer „Historia Lubelskich Wodociągów” – czas trwania 2- 2,5h - przewodnik: Jerzy Frąk	Oddział Miejski PTTK w Lublinie im. Aleksandra Janowskiego rejestracja telefoniczna w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin: 81 466 20 65; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
26.	8.06	11.40	plac przed Centrum Kultury ul. Peowiaków 12	występ Lubelskich Czaderek	Dzielnicy Dom Kultury „Węglin” w Lublinie wstęp wolny
27.	8.06	12.00	Centrum Kultury w Lublinie wirydarz ul. Peowiaków 12	inauguracja Lubelskich Dni Seniora - ceremonia przekazania Seniorom kluczy do bram miasta występ chóru „Bello Canto” pod kierunkiem Katarzyny Przybyły oraz koncert „Melodie wspomnień” w wykonaniu studentów Wydziału Artystycznego UMCS pod opieką dr Natalii Wilk i dr. hab. Tomasza Momota, prof. UMCS	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin bezpłatne wejściówki do odbioru: ul. Leszczyńskiego 23, pok. 107 kontakt: 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
28.	8.06	13.00	Motor Lublin Arena sekretariat ul. Stadionowa 1	bezpłatne zwiedzanie Stadionu Motor Lublin Arena - odkrywanie miejsc na co dzień niedostępnych dla kibiców. Historia Areny i najciekawsze anegdoty z jej sportowego życia w atmosferze wielkich zmagania w Ekstraklasie i europejskich pucharach.	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o. rejestracja telefoniczna: 724 990 218
29.	8.06	13.00-14.00	Ośrodek Profilaktyki i Promocji Zdrowia budynek nr 3, II piętro ul. K. Jaczewskiego 7	konsultacje z rehabilitantem - zabiegi fizjoterapeutyczne dla Seniorów	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej rejestracja telefoniczna: 81 454 15 70 bezpłatne porady, bez skierowania

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

30.	8.06	13.30-15.00	Klub Seniora „Pogodna” ul. Krańcowa 106	„Samoobrona” - teoria i praktyka dla Seniorów	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie, PCK, Straż Miejska rejestracja telefoniczna: 539 867 637
31.	8.06	14.00-15.00	Klub Seniora ul. Poturzyńska 1	„Prawa i przywileje Seniorów” – prelekcja	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie kontakt: 81 466 55 47
32.	8.06	14.00-15.30	DPS „Betania” budynek B, I piętro, kawiarenka al. Kraśnicka 223	kulinoterapia – muffinki z airfryera	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
33.	8.06	15.00	Ratusz Plac Władysława Łokietka 1	wystawa ikon uczestniczek warsztatów „Spotkania z temperą” organizowanych przez DDK „Węglin” instruktorka: Monika Spuz-Szpos	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” w Lublinie wstęp wolny
34.	8.06	16.30-17.30	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	„Spotkajmy się” – koncert Dziecięcego Zespołu Wokalno-Instrumentalnego MDK „Pod Akacją” pod kierunkiem p. Katarzyny Mądrej i p. Izabeli Urban	Młodzieżowy Dom Kultury „Pod Akacją” kontakt: 532 104 347
35.	8.06	18.00	Teatr Stary ul. Jezuicka 18	spotkanie w ramach cyklu „Wszystkie książki Europy” gość specjalny - Igor Štiks, prowadzenie - Michał Nogaś tłumaczenie na polski język migowy	Teatr Stary w Lublinie bezpłatne wejściówki dostępne w kasie teatru
36.	9.06	8.00-15.30	Centrum Historii Sportu ul. Kazimierza Wielkiego 8	bezpłatne zwiedzanie Centrum Historii Sportu	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o. kontakt: 724 990 218
37.	9.06	8.00-15.00	Lubelski Ośrodek Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia sala obsługi klientów ul. Nadstawna 2-4	- cykl wydarzeń profilaktyczno-edukacyjnych pod hasłem „Zdrowie Seniora - dbam o zdrowie, badam się”; - pomiary na mobilnym analizatorze: składu ciała, ciśnienia tętniczego oraz saturacji; nauka samobadania piersi na fantomie	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ kontakt i zapisy: - Katarzyna Słyż-Kołodziejczak - naczelnik - tel. 81 53 10 512 - Magdalena Karwowska – kierownik działu, tel. 81 53 10 636

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

38.	9.06	8.30-9.30	Politechnika Lubelska Wydział Matematyki i Informatyki Technicznej sala ox 116 ul. Nadbystrzycka 38 D	Mini projekty ułatwiające życie — odkrywamy, testujemy i bawimy się - demonstracja działania, możliwość samodzielnego przetestowania i edukacyjna gra Memory	Studenckie Koło Naukowe Technologii Informatycznych i Multimedialnych TeamWEB wstęp wolny
39.	9.06	8.30-9.30	Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4	gimnastyka tai chi	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP Klub Aktywnego Seniora LSM Dom Kultury LSM kontakt: Anna Ginko-Furmanik, tel. 507 960 783
40.	9.06	9.00-11.00	Urząd Miasta Lublin Urban Lab sala 01, parter ul. Spokojna 2	Miasteczko Inspiracji Seniora - wydarzenie integracyjne skierowane do osób starszych, ich rodzin oraz wszystkich mieszkańców zainteresowanych aktywnym i twórczym uczestnictwem Seniorów w życiu społecznym Lublina. Podczas wydarzenia swoją ofertę zaprezentują lubelskie organizacje pozarządowe, instytucje działające na rzecz Seniorów. Miasteczko będzie okazją do bezpośredniej rozmowy z przedstawicielami NGO, uzyskania informacji o dostępnych programach i projektach oraz znalezienia inspiracji do rozwijania pasji, zdobywania nowych umiejętności i budowania relacji społecznych	Rada Seniorów Miasta Lublin wstęp wolny
41.	9.06	10.00	Środowiskowy Ośrodek Wsparcia „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84	spotkanie muzyczne organizowane we współpracy z Fundacją Pokolenia w ramach projektu „Kalina brzmi”	impreza otwarta dla mieszkańców
42.	9.06	10.00-11.00	Park Ludowy al. Piłsudskiego zbiórka przy fontannie	zajęcia tai chi	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 65; 81 466 30 50 wymagane: strój sportowy, wygodne obuwie i butelka wody

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

43.	9.06	10.00-11.00	Politechnika Lubelska Wydział Matematyki i Informatyki Technicznej sala ox 08 ul. Nadbystrzycka 38 D	ręczny druk 3D - warsztaty z wykorzystaniem długopisów 3D	Studenckie Koło Naukowe „AnimGRAF” rejestracja telefoniczna: 514 049 118 liczba miejsc ograniczona
44.	9.06	10.00-12.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny godz. 10.00 sala M814 godz. 12.00 sala M815 ul. Nadbystrzycka 38 D	„Skanowanie i druk 3D - teoria i praktyka” - skanowanie obiektów i wydruk prostych modeli - odkrywanie nowoczesnych technologii	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
45.	9.06	10.00-13.00	Naczelna Organizacja Techniczna w Lublinie sala konferencyjna ul. M.C. Skłodowskiej 3	Senior na emeryturze - pasje emeryckie: - spotkanie „Piórkem i dłutkiem” - wystawa prac Ireneusza Targońskiego - film z podróży do Dubaju i Abu Dabi (Zjednoczone Emiraty Arabskie) - podróżnik Krzysztof Baranowski – wspomnienia z podróży po świecie - poczęstunek	Polski Związek Emerytów i Rencistów w Lublinie kontakt: 81 532 67 83
46.	9.06	10.00-12.00	DPS „Betania” budynek A, parter, galeria al. Kraśnicka 223	- zajęcia z plastykiem - wystawa prac w Galerii Kultury „Krag”	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
47.	9.06	10.00-13.00	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ sala obsługi klientów ul. Nadstawna 2-4	- bezpłatne konsultacje z ekspertami z ZUS, KRUS, PFRON i NFZ - pomiary parametrów na mobilnym analizatorze składu ciała - informacje o Krajowym Programie Działań wobec Chorób Ołpejących	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ kontakt: - Katarzyna Słyż-Kołodziejczak - naczelnik - tel. 81 53 10 512 - Magdalena Karwowska – kierownik działu, tel. 81 53 10 636
48.	9-12.06	10.00-16.00	MBP Filia nr 26 ul. Leonarda 16	„Półka pełna niespodzianek” – akcja bookcrossingowa - możliwość wymiany przyniesionych książek na inne, dostępne w księgozbiornie. Uczestnicy akcji otrzymają zaproszenia na spotkanie biblioterapeutyczne „Biblioteczny dobrostan dla Seniorów” - udział możliwy także bez przynoszenia książek	Filia nr 26 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 525 64 39

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

49.	9.06	10.00-12.00	DPS „Betania” budynek B, parter al. Kraśnicka 223	zajęcia integracyjne z młodzieżą z Fundacji Strefa Dorastania	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte Fundacji Strefa Dorastania
50.	9.06	10.00-12.00	Dom Studencki IKAR ul. Czwartaków 15	Dni Otwarte w Lubelskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku	kontakt: 510 898 079 sekretariat, godz. 10.00-13.00
51.	9.06	10.15-12.00	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	„Wspomnień czar” – warsztaty plastyczne (kolaże inspirowane dwudziestolecie międzywojennym)	Filia nr 35 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 311 00 02 spotkanie otwarte
52.	9.06	10.30	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16	poetycko-muzyczna podróż przez twórczość Juliana Tuwima - występ artystyczny uczestników Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 466 55 64
53.	9.06	10.30	BIOTEKA Al. Raławickie 22	„Teatr przy stole dla Seniorów – sztuka opowiadania historii” – warsztaty aktywizujące	BIOTEKA filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego rejestracja telefoniczna: 81 710 38 73
54.	9.06	10.30	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty ogród ul. Głowackiego 26	integracyjny grill z SPS nr 1 - integracja osób starszych z dzielnicy Wieniawa z mieszkańcami DPS i wzmacnianie więzi międzyludzkich	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty kontakt: 81 466 55 80 Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie Sekcja Pracy Socjalnej nr 1
55.	9.06	10.30-12.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 2 ul. Gospodarcza 7	„Lubelskie retrospekcje” – wykład historyczny połączony z pokazem archiwalnych fotografii miasta	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 539 867 636
56.	9.06	10.30-11.30	Klub Seniora „Gościnnie” ul. Gościnna 19	„Prawa i przywileje Seniorów” – prelekcja	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie kontakt: 81 466 55 47
57.	9.06	11.00	Zespół Ośrodków Wsparcia świetlica, parter ul. Lwowska 28	Biorę leki na „rzadką krew” – profilaktyka żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej – wykład dr Agnieszki Bartoszek – Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 466 55 60

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

58.	9.06	11.00	Filia nr 2 MBP ul. Peowiaków 12	„Więc chodź, pomaluj swój świat!” - łagodne zajęcia artystyczno-ruchowe	Filia nr 2 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 466 62 02 spotkanie dla grupy zorganizowanej
59.	9.06	11.00	Filia nr 22 MBP ul. Z. Herberta 14	„Szydełkiem malowane” – warsztaty szydełkowania	Filia nr 22 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 744 48 16 wstęp wolny
60.	9.06	11.00	zbiórka - Wzgórze Zamkowe (przed wejściem do muzeum)	spacer „Szlakiem Jana Kochanowskiego” - czas trwania ok. 2h	Oddział Miejski PTTK w Lublinie im. Aleksandra Janowskiego rejestracja telefoniczna w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin: 81 466 20 65; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
61.	9-12.06	11.00-16.00	Filia nr 19 MBP ul. Wł. Kunickiego 89	„Trenuj pamięć z biblioteką” – do wypożyczonej książki dołączamy łamigłówkę	Filia nr 19 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 745 31 44
62.	9.06	11.00-12.00	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 w Lublinie Aula im. W. Klepackiego ul. Staszica 11	wykład „Stan przedcukrzycowy i cukrzyca, problem wieku dojrzałego” - prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dzida - Klinika Chorób Wewnętrznych	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 w Lublinie, Klinika Chorób Wewnętrznych wstęp wolny
63.	9.06	12.00-13.00	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” ul. Grodzka 21	„Historia Mówiona Ośrodka „Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie – program realizowany od 1998 roku - opowieść o historii miasta Lublin i regionu widzianej oczami świadków	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie kontakt: 81 532 58 67 wstęp wolny
64.	9.06	12.00-13.00	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 w Lublinie Aula im. W. Klepackiego ul. Staszica 11	„Jesień życia. Jak o sobie zadbać w dojrzałym wieku? - przewodnik po kobiecym zdrowiu” - wykład i dyskusja na temat chorób, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu, atrofii - dr Monika Maciejczyk-Pencuła	I Klinika Ginekologii Onkologicznej i Ginekologii kontakt: 81 532 78 47 wstęp wolny

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

65.	9.06	12.00-13.30	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” ul. Krańcowa 106	„Melodie wspomnień” – koncert przebojów Zbigniewa Wodeckiego w aranżacjach na pianino w wykonaniu Pawła Szuma. Interpretacje wokalne: Anna Skawińska, Kamil Piwowarczyk oraz Paweł Szum	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” kontakt: 81 744 16 38 formularz zapisowy na stronie: www.ddkbronowice.pl
66.	9-11.06	12.30-14.00	Centrum Medyczne Sanus ul. Magnoliowa 2B	- badanie poziomu witaminy D – w cenie promocyjnej 30 zł – wynik po 15 minutach; - punkt informacyjny z materiałami edukacyjnymi, w tym: Internet bezpieczny dla Seniora, „Bezpieczna apteczka Seniora” – jak przechowywać leki, unikać przedawkowania; „Zdrowie w kuchni” – lista produktów sprzyjających zdrowiu serca i mózgu; - profilaktyka zdrowotna i badania przesiewowe Strefa bezpłatnych badań profilaktycznych: - pomiar ciśnienia tętniczego krwi – profilaktyka nadciśnienia i chorób serca; - pomiar poziomu glukozy (cukru) we krwi – w kierunku cukrzycy typu 2; - pomiar saturacji - szybki i bezinwazyjny pomiar poziomu tlenu we krwi – szczególnie ważny u osób z chorobami serca, płuc czy w przebiegu infekcji. Regularna kontrola saturacji pomaga we wczesnym wykrywaniu problemów z oddychaniem	Centrum Medyczne Sanus Sp. z o.o. kontakt: 81 747 19 99 wewn. 2 – NFZ, wewn.1 - poradnie specjalistyczne bez wcześniejszej rejestracji
67.	9-12.06	12.00-19.00	Galeria Labirynt, ul. ks. J. Popiełuszki 5	- wystawa Stasa Turiny „To niebo nic o mnie nie wiedziało [...] odcisk paznokcia” - wystawa prac zrealizowanych w ramach Wschodniego Festiwalu Fotografii	Stas Turina – ukraiński artysta, mieszka i pracuje w Kijowie wstęp bezpłatny
68.	9.06	13.15-14.15	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” ul. Grodzka 21	Spacer z Historią Mówioną – Stare Miasto - spojrzenie na znane miejsca i zabytki z perspektywy opowieści świadków i ich prywatnych historii. Poznanie atmosfery malowniczych uliczek w okresie dwudziestolecia międzywojennego, wojny i w okresie PRL. Miejsca, które dobrze znamy wypełnią się historiami mieszkańców Lublina	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie kontakt: 81 532 58 67 wstęp wolny, bez zapisów

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

69.	9.06	14.00-15.30	DPS „Betania” budynek B, I piętro, kawiarenka al. Kraśnicka 223	turniej BINGO - rozgrywki otwarte za I, II i III miejsce – przewidziane nagrody	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
70.	9.06	14.30-15.30	Łącznica ul. Królewska 17	zwiedzanie „Łącznicy” - stała wystawa około 200 wyjątkowych eksponatów – telefony stacjonarne z różnych epok, centrale, łącznice oraz sprzęt telekomunikacyjny - niezwykła podróż przez historię komunikacji – od pierwszych aparatów korbowych po urządzenia, które jeszcze niedawno towarzyszyły nam na co dzień. Ekspozycje z prywatnej kolekcji Henryka Świerzcza – pasjonata, który gromadzi urządzenia dokumentujące historię polskiej i światowej telekomunikacji	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie kontakt: 81 532 58 67 bezpłatne wejściówki do pobrania w Ośrodku „Brama Grodzka – Teatr NN”, ul. Grodzka 21 liczba miejsc ograniczona
71.	9.06	14.30-16.30	Pracownie Kultury Dziesiąta ul. Herberta 14	warsztaty „Leporello - książka harmonijkowa” - uczestnicy wykonają własną książkę harmonijkową, czyli leporello	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” kontakt: 81 744 16 38 zapisy online na stronie: www.ddkbronowice.pl liczba miejsc ograniczona
72.	9.06	16.00-17.00	DPS im. W. Michalisowej ul. Archidiakońska 7	„Spotkajmy się” – koncert Zespołu Gitarowego MILONGA Młodzieżowego Domu Kultury „Pod Akacją” pod kierunkiem p. Piotra Tesarowicza	Młodzieżowy Dom Kultury „Pod Akacją” rejestracja telefoniczna: 532 104 347
73.	9.06	16.00-19.00	Muzeum Wsi Lubelskiej al. Warszawska 96	zwiedzanie Muzeum z przewodnikiem, warsztaty robienia świec z węzy pszczelej, ognisko i przejazd bryczkami lub wozem - organizator zapewnia ciepłe napoje; kiełbaski do pieczenia przynioszą uczestnicy	Muzeum Wsi Lubelskiej Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
74.	9.06	16.30-18.30	Galeria Labirynt, ul. ks. J. Popiełuszki 5	warsztaty ceramiczne „Mój idealny dzień” - uczestnicy zapoznają się z technikami pracy w glinie i zbudują własne rzeźbiarskie naczynie - doświadczenie nie jest wymagane; naczynia zostaną wypalane i będą do odbioru w pracowni	Galeria Labirynt rejestracja telefoniczna: Florentyna Nastaj, 81 466 59 20, wewn. 24. liczba miejsc ograniczona udział bezpłatny

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

75.	9.06	17.00	Filharmonia Lubelska ul. M.C. Skłodowskiej 5	Lubelska Wiosna Młodych - koncert solistów	Filharmonia im. Henryka Wieniawskiego w Lublinie bezpłatne wejściówki w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107 liczba miejsc ograniczona
76.	9.06	18.00	Teatr Stary ul. Jezuicka 18	spotkanie z cyklu „Bitwa o literaturę” pt. „Na złość mordercom” - gość specjalny: Anna Bikont; prowadzący rozmowę: Wojtek Szot spotkanie tłumaczone na polski język migowy	Teatr Stary w Lublinie bezpłatne wejściówki dostępne w kasie teatru
77.	9.06	19.00	Kultowa Klubokawiarnia ul. Herbowa 2a	potańcówka dla Seniorów przy oprawie muzycznej zespołu wokalnego „Pasjonatta”	zespół wokalny „Pasjonatta” rejestracja telefoniczna: 664 030 909 wstęp wolny liczba miejsc ograniczona
78.	10.06	9.30	Ogród Botaniczny UMCS wejście od ulicy Willowej	spacer z przewodnikiem pt. „Czerwcowy Ogród w rozkwicie”	Ogród Botaniczny UMCS rejestracja telefoniczna: 81 743 49 00 wewn. 21 limit miejsc ograniczona
79.	10.06	10.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R120 ul. Nadbystrzycka 38 D	MOC WIATRU - podczas pokazu uczestnicy zapoznają się z działaniem tunelu aerodynamicznego	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
80.	10.06	10.00	Zespół Ośrodków Wsparcia świetlica, parter ul. Lwowska 28	gimnastyka rozciągająca (stretching)	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 466 55 60

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

81.	10.06	10.00-11.30	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” ul. Grodzka 21	<ul style="list-style-type: none"> - zwiedzanie wystawy stałej „Lublin. Pamięć Miejsca” - poznanie historii życia i zagłady lubelskich Żydów podczas spaceru z przewodnikiem przez wnętrza zabytkowej Bramy Grodzkiej - setki starych fotografii, makieta przedwojennego miasta, wspomnienia dawnych mieszkańców. Dowiedz się, dlaczego Teatr zajął się upamiętnieniem Żydów i co to znaczy, że Brama stała się symboliczną arką pamięci 	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie kontakt: 81 532 58 67 wstęp wolny
82.	10.06	10.00-12.00	Okręgowa Rada Adwokacka sala wykładowa U11 pierwsze piętro, część B Al. Raławickie 8	<p>inauguracja cyklu spotkań „Adwokaci Seniorom” organizowanych przez Urząd Miasta Lublin we współpracy z Okręgową Radą Adwokacką</p> <ul style="list-style-type: none"> - temat pierwszego spotkania: „Adwokat jako wsparcie prawne w każdej sytuacji. Darowizna i odwołanie darowizny” - prowadzący spotkanie: Wicedziekan Okręgowej Rady Adwokackiej w Lublinie adw. Monika Sokołowska i była Wicedziekan Okręgowej Rady Adwokackiej w Lublinie adw. Krystyna Drozd 	Okręgowa Rada Adwokacka Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 69; 81 466 30 50
83.	10.06	10.00-12.00	DPS „Betania” ogród al. Kraśnicka 223	piknik w ogrodzie, grill; zabawa integracyjna z dziećmi z Przedszkola Integracyjnego nr 39 w Lublinie	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 wydarzenie uzależnione od pogody
84.	10.06	10.00-12.00	Politechnika Lubelska Wydział Budownictwa i Architektury ul. Nadbystrzycka 38 D	<p>praktyczne i twórcze warsztaty malarskie umożliwiające poznanie wybranych technik malarskich oraz podstawowych zasad tworzenia obrazu</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapewnienie wsparcia prowadzących podczas realizacji prac 	Studenckie Koło Naukowe Malarstwa i Rysunku „MiR” rejestracja telefoniczna: 81 538 48 42
85.	10.06	10.00-13.00	Lubelski Ośrodek Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia sala obsługi klientów ul. Nadstawną 2-4	<ul style="list-style-type: none"> - mierzenie ciśnienia tętniczego oraz saturacji, konsultacje ze studentami pielęgniarstwa oraz doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia NFZ - informacje o badaniach krwi po 60. roku życia, krwiodawstwie i krwiolecznictwie 	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ kontakt: - Katarzyna Słyż-Kołodziejczak - naczelnik - tel. 81 53 10 512 - Magdalena Karwowska – kierownik działu, tel. 81 53 10 636

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

86.	10.06	10.00-13.00	Urząd Miasta Lublin Urban Lab sala 02, parter ul. Spokojna 2	<ul style="list-style-type: none"> - prelekcja „Bezpieczeństwo Seniorów w sieci w dobie istniejących zagrożeń” - spotkanie z przedstawicielem SKOK im. Unii Lubelskiej w Lublinie pt. Oszustwa bankowe, jak się przed nimi chronić - spotkanie z funkcjonariuszem Komendy Miejskiej Policji w Lublinie – zagrożenia, metody stosowane przez oszustów, jak ich unikać, bezpieczeństwo własne - poczęstunek w trakcie spotkania 	Polski Związek Emerytów i Rencistów w Lublinie kontakt: 81 532 67 83
87.	10.06	10.00-13.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. M. Kaczyńskiego hol główny ul. Abramowicka 2	<ul style="list-style-type: none"> - konsultacje: - dietetyczne, zasady zdrowego odżywiania w wieku 60+; - farmaceutyczne - przyjmowanie leków i interakcje między nimi; - pielęgniarские - pomiar ciśnienia tętniczego i tętna, saturacji, oznaczanie poziomu glukozy we krwi, wyliczenie BMI - przestrzeń do rozmowy ze specjalistą zdrowia psychicznego - wystawa prac pacjentów szpitala 	Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. M. Kaczyńskiego rejestracja telefoniczna: 81 72 86 377
88.	10.06	10.00	DPS im. Św. Jana Pawła II ogród lub sala konferencyjna, III piętro ul. Ametystowa 22	występ Kwintetu saksofonowego uczniów ze Szkoły Muzycznej I i II st. im. Tadeusza Szeligowskiego w Lublinie	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II w Lublinie kontakt: 81 466 55 88 wewn. 17
89.	10.06	10.00-13.00	Lubelski Ośrodek Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia sala obsługi klientów ul. Nadstawna 2-4	<p>„Twoja krew, twoje zdrowie”</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomiar ciśnienia tętniczego oraz saturacji; - konsultacje ze studentami pielęgniarstwa oraz z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia NFZ; - informacje na temat kluczowych badań z krwi po 60. roku życia, dbania o zdrowie krwi w każdym wieku; - idea honorowego krwiodawstwa i krwiolecznictwa; - ankieta „10 dla serca”, która pozwala ocenić styl życia i ryzyko chorób układu krążenia, analizując 10 kluczowych obszarów zdrowia, - kompleksowa informacja na temat programów profilaktycznych, kierowanych do poszczególnych grup wiekowych; - zalecenia i plan żywieniowy dostosowany do indywidualnych potrzeb zdrowotnych; - Portal Diety NFZ oraz Akademia NFZ; - Krajowy Program Działań wobec Chorób Otyłości; - informacje związane z działalnością Funduszu oraz tematyczne materiały edukacyjne 	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ kontakt i zapisy: - Katarzyna Słyż-Kołodziejczak - naczelnik - tel. 81 53 10 512 - Magdalena Karwowska – kierownik działu, tel. 81 53 10 636

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

90.	10.06	10.30	BIOTEKA filia MBP Al. Raclawickie 22	„Domy polskich pisarzy – miejsca, w których rodziła się literatura” – prezentacja - podróż śladami miejsc związanych z twórczością Stefana Żeromskiego, Henryka Sienkiewicza czy Władysława Reymonta; wspomnienie o patronie roku - Józefie Maksymilianie Ossolińskim oraz działalności Zakładu Narodowego im. Ossolińskich	BIOTEKA filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 710 38 73 spotkanie otwarte
91.	10.06	10.30	BIBLIOTEKA NA POZIOMIE filia MBP ul. Sławin 20	„Szkatułka na bis” – warsztaty artystyczne dla dorosłych o tematyce decoupage	BIBLIOTEKA NA POZIOMIE filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego rejestracja telefoniczna: 81 511 10 76
92.	10.06	10.30	Pracownia „Miniatura” DDK SM „Czechów” ul. Śliwińskiego 1	spotkanie muzyczno-teatralne o charakterze międzypokoleniowym ze spektaklem o Pchle Szachrajce - wystąpi Zespół Sentymentalny wraz z Klubem Młodych Duchem pod kierunkiem Piotra Rządковского	Pracownia „Miniatura” Dzielnicowy Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Czechów” kontakt: 785 450 100
93.	10.06	10.30	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty świetlica ul. Głowackiego 26	warsztaty rękodzielnicze, malowanie odlewów gipsowych - technika zdobienia	Centrum Rozwoju i Integracji Społecznej Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty kontakt: 81 466 55 80
94.	10.06	10.30-13.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 2 ul. Gospodarcza 7	„Warsztaty wypieku tradycyjnej szarlotki oraz biesiada muzyczna” - wspólne przygotowywanie ciasta od podstaw, a w czasie pieczenia śpiewanie piosenek retro przy akompaniamencie	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 539 867 636
95.	10.06	11.00-12.00	Klub Seniora „Głusk” ul. Głuska 145	„Prawa i przywileje Seniorów” – prelekcja dla Seniorów	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie kontakt: 81 466 55 47
96.	10.06	11.00	Aqua Lublin Al. Zygmuntowskie 4	zajęcia Aqua Fitness pobudzające ciało i zapewniające świetną zabawę w wodzie	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o. rejestracja telefoniczna: 724 990 218 liczba miejsc ograniczona wejście na basen PŁATNE zgodnie z obowiązującym cennikiem

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

97.	10.06	11.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R120 ul. Nadbystrzycka 38 D	MOC WIATRU - pokaz działania tunelu aerodynamicznego	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
98.	10.06	11.00	Filia nr 34 MBP ul. Judyń 2A	Klub Dobrej Książki – spotkanie z książką Anny Kamińskiej „Simona. Opowieść o zwyczajnym życiu”	Filia nr 34 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 466 59 12 wstęp wolny
99.	10.06	11.00	zbiórka - Wzgórze Zamkowe (przed wejściem do muzeum)	spacer „Lublin którego już nie ma” - czas trwania ok. 2h - przewodnik: Bożena Białopiotrowicz	Oddział Miejski PTTK w Lublinie im. Aleksandra Janowskiego rejestracja telefoniczna w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin: 81 466 20 65; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
100.	10.06	11.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R516 ul. Nadbystrzycka 38 D	pokaz pt. Jak poznać materiały? - zapoznanie się z działaniem mikroskopu skaningowego, rentgenowskiego oraz urządzeń do badania materiałów inżynierskich	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
101.	10.06	11.30	Ogród Botaniczny UMCS wejście od ulicy Willowej	spacer z przewodnikiem pt. „Czerwcowy Ogród w rozkwicie”	Ogród Botaniczny UMCS rejestracja telefoniczna: 81 743 49 00 wewn. 21 liczba miejsc ograniczona
102.	10.06	11.30-14.00	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich ul. Narutowicza 34 lokal 5 (wejście od ulicy)	- „Poznaj nas i dołącz” – spotkanie dla Seniorów zainteresowanych wolontariatem senioralnym oraz osób starszych, które czują się samotne - prezentacja działań oraz możliwość zapisania się na wolontariat lub do Programu Obecność (regularnych odwiedzin wolontariusza) - informacje nt. jak zostać wolontariuszem 60+? Jak pomagać innym osobom starszym poprzez rozmowę i obecność? - rozmowy przy kawie i poczęstunku	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich w Lublinie Koordynatorka Regionalna Stowarzyszenia - Wioleta Pawlukiewicz rejestracja telefoniczna: 573 388 927

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

103.	10.06	12.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R120 ul. Nadbystrzycka 38 D	MOC WIATRU - zapoznanie z działaniem tunelu aerodynamicznego	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
104.	10.06	12.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R107 ul. Nadbystrzycka 38 D	- laboratorium badań silników spalinowych: pokazy stanowisk do badań dynamometrycznych silników spalinowych i elektrycznych oraz diagnostyki hybrydowego układu napędowego - prezentacja działania silnika jednocylindrowego o zapłonie samoczynnym (właśnie skończył 52 lata)	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
105.	10.06	12.00-12.30	Muzeum Narodowe ul. Zamkowa 9	zwiedzanie Kaplicy Trójcy Świętej z przewodnikiem	Muzeum Narodowe w Lublinie rejestracja telefoniczna - Dział Edukacji: 81 537 96 15 lub 693 677 602 koszt: 5 zł od osoby liczba miejsc ograniczona
106.	10.06	13.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R107 ul. Nadbystrzycka 38 D	- laboratorium badań silników spalinowych: pokazy stanowisk do badań dynamometrycznych silników spalinowych i elektrycznych oraz diagnostyki hybrydowego układu napędowego - prezentacja działania silnika jednocylindrowego o zapłonie samoczynnym (właśnie skończył 52 lata)	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
107.	10.06	13.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 3 ul. Niecała 16	wernisaż prac p. Krystyny Bielugi, uczestniczki CDP3 - spotkanie z malarką	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 466 52 98
108.	10.06	14.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny Aula A1 ul. Nadbystrzycka 38 D	prelekcja „Świat okiem fizyka”	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
109.	10.06	14.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R107 ul. Nadbystrzycka 38 D	Laboratorium badań silników spalinowych: pokazy stanowisk do badań dynamometrycznych silników spalinowych i elektrycznych oraz diagnostyki hybrydowego układu napędowego. Prezentacja działania silnika jednocylindrowego o zapłonie samoczynnym (właśnie skończył 52 lata)	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

110.	10.06	14.00-15.30	DPS „Betania” budynek B, parter, sala 056 al. Kraśnicka 233	- trening oddechowy i relaksacyjny przy muzyce klasycznej i dźwiękach natury - nauka prostych technik oddechowych i rozluźnienie	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
111.	10.06	15.00	Teatr im. Juliusza Osterwy foyer Teatru ul. Narutowicza 17	odkrywanie tajemnic Teatru w towarzystwie niezwykłego przewodnika, Wojciecha Dobrowolskiego – aktora, który zabierze uczestników w podróż po 140-letnich dziejach lubelskiej sceny - podczas zwiedzania goście poznają historię i wyjątkowe zbiory Teatru oraz miejsca na co dzień niedostępne dla publiczności	Teatr im. Juliusza Osterwy w Lublinie kontakt: 782 500 085 zwiedzanie dla osób bez problemów z poruszaniem się (cztery kondygnacje; brak windy) liczba miejsc ograniczona
112.	10.06	16.00	Filia nr 28 MBP ul. Nadbystrzycka 85	„Przeszłość zakłęta w przedmiotach, warta ocalenia” – prelekcja Marka Ciekota	Filia nr 28 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 525 86 44 spotkanie dla członków Klubu Czytelniczego „Nad Bystrzycą” oraz wszystkich zainteresowanych
113.	10.06	16.00	BIBLIO filia MBP ul. Szaserów 13-15	kino dla Seniora: film o dojrzewaniu, realizowany przez 11 lat, aby pokazać rzeczywisty upływ czasu i dorastanie bohaterów - pokaz poprzedzi krótki wstęp w formie prelekcji	BIBLIO filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 311 00 09 wstęp wolny
114.	10.06	16.00	DPS im.W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	Amatorski Teatr Towarzyski (ATT) działający przy Dzielnicowym Domu Kultury „Węglin” zaprezentuje program satyryczny pt. „Powróćmy jak za dawnych lat”	Dom Pomocy Społecznej im. W. Michelisowej w Lublinie kontakt: 81 466 55 55 spotkanie otwarte
115.	10.06	16.00-19.00	Muzeum Wsi Lubelskiej al. Warszawska 96	zwiedzanie Muzeum z przewodnikiem, warsztaty robienia świec z węzy pszczelej, ognisko i przejazd bryczkami lub wozem - organizator zapewnia ciepłe napoje; kiełbaski do pieczenia przynoszą uczestnicy	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

116.	10.06	16.30-18.30	Galeria Labirynt ul. ks. J. Popiełuszki 5	warsztaty ceramiczne „Mój idealny dzień” - uczestnicy zapoznają się z technikami pracy w glinie i zbudują własne rzeźbiarskie naczynie - doświadczenie nie jest wymagane; naczynia zostaną wypalone i będą do odbioru w pracowni	Galeria Labirynt rejestracja telefoniczna: Florentyna Nastaj, tel.: 81 466 59 20, wewn. 2 liczba miejsc ograniczona udział w warsztatach bezpłatny
117.	10.06	16.00-17.30	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	„Audiobooki bez tajemnic” – uczestnicy poznają zasady korzystania z książki mówionej oraz nauczą się obsługiwać sprzęt potrzebny do jej odtwarzania	Filia nr 12 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 741 52 73 wstęp wolny
118.	10.06	16.00-18.30	Lubelski Dom Technika NOT ul. M.C. Skłodowskiej 3	II przegląd zespołów senioralnych - występ m.in. zespołu ludowego Sławiniacy, zespołu wokalnego „Pasjonata”, zespołu tanecznego Lubelskie Czaderki oraz „Wszystkie strony tańca”	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin odbiór bezpłatnych zaproszeń: ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107 liczba miejsc ograniczona
119.	10.06	17.00	Filharmonia Lubelska ul. M.C. Skłodowskiej 5	Lubelska Wiosna Młodych - koncert zespołów kameralnych	Filharmonia im. Henryka Wieniawskiego w Lublinie odbiór bezpłatnych zaproszeń w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107 liczba miejsc ograniczona
120.	10.06	17.00-18.00	Siłownia FitGym Al. Zygmuntołskie 4	- pokaz samoobrony - praktyczne zajęcia uczące podstawowych technik zwiększających poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie - trening obejmuje proste ruchy, ćwiczenia reakcji i elementy wzmacniające całe ciało - intensywność dostosowana do możliwości grupy	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o. rejestracja telefoniczna: 724 990 218 zajęcia bezpłatne liczba miejsc ograniczona
121.	10.06	19.00	Teatr Stary ul. Jezuicka 18	koncert - Contemporary Noise Sextet	Teatr Stary w Lublinie ceny biletów: od 30 do 60 zł zniżka 10% z Lubelską Kartą Seniora

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

122.	11.06	8.00-15.00	Lubelski Ośrodek Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia sala obsługi klientów ul. Nadstawna 2-4	- cykl wydarzeń profilaktyczno-edukacyjnych pod hasłem „Zdrowie Seniora - dbam o zdrowie, badam się”; - pomiary na mobilnym analizatorze: składu ciała, ciśnienia tętniczego oraz saturacji; nauka samobadania piersi na fantomie	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ kontakt i zapisy: - Katarzyna Słyż-Kołodziejczak - naczelnik - tel. 81 53 10 512 - Magdalena Karwowska – kierownik działu, tel. 81 53 10 636
123.	11.06	8.30-9.15	Politechnika Lubelska Wydział Matematyki i Informatyki Technicznej sala ox 28 ul. Nadbystrzycka 38 D	Co „przyświeca” medycynie..? - o medycznym oświetleniu zabiegowym - prelekcja i demonstracja autorskich prototypów	Koło Naukowe Automatyki Pomiarów i Sterowania wstęp wolny
124.	11.06	8.30-9.30	Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4	gimnastyka tai chi	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP, Klub Aktywnego Seniora LSM i Domu Kultury LSM w Lublinie kontakt: Anna Ginko-Furmanik, tel. 507 960 783
125.	11.06	9.00-11.00	Centrum Medyczne Sanus budynek D ul. Magnoliowa 4	indywidualne porady fizjoterapeutyczne wraz z instruktażem ćwiczeń	Centrum Medyczne Sanus Sp. z o.o. rejestracja telefoniczna: 81 74719 99 wewn. 2 - NFZ, wewn. 3 - Dział Fizjoterapii Ambulatoryjnej
126.	11.06	10.30	zbiórka: przystanek MPK linii 25 ul. Roślinna 02 (kierunek Baseny)	spacer nad Zalewem Zemborzyckim	Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku kontakt: Wiesława Makuła, tel. 692 840 299
127.	11.06	9.00-10.30	Instytut Medycyny Wsi im. W. Chodźki sala nr 7, parter ul. K. Jaczewskiego 2	wykład nt. kleszczy: biologia kleszczy, występowanie; choroby odkleszczowe: borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu; - prezentacja Narodowego Programu Zdrowia - program profilaktyczny realizowany w IMW; - bezpośrednio po prezentacji uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań w kierunku boreliozy, kleszczowego zapalenia mózgu i toksoplazmozy	Instytut Medycyny Wsi im. W. Chodźki; Przychodnia Instytutu Parazytologii kontakt: 81 718 45 27 liczba miejsc ograniczona

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

128.	11.06	9.00-10.30	Muzeum Narodowe ul. Zamkowa 9	zwiedzanie wystawy „Czas samurajów” - poznawanie ścieżek obranych niegdyś przez japońskich wojowników; poznanie ich drugiego oblicza – jako ludzi kultury i sztuki	Muzeum Narodowe w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 537 96 15 lub 693 677 602 liczba miejsc ograniczona koszt: 10 zł od osoby
129.	11.06	9.30-10.15	Politechnika Lubelska Wydział Matematyki i Informatyki Technicznej sala ox 28 ul. Nadbystrzycka 38 D	„Technicznie o implantach stomatologicznych” - współczesne techniki konstruowania implantów zębowych, standardy implantacji, inżynieria materiałów biokompatybilnych - prelekcja wraz z demonstracją autorskiej pracy badawczej	Politechnika Lubelska, Wydział Matematyki i Informatyki Technicznej wstęp wolny
130.	11.06	9.30	Ogród Botaniczny UMCS wejście od ulicy Willowej	spacer z przewodnikiem pt. „Czerwcowy Ogród w rozkwicie”	Ogród Botaniczny UMCS rejestracja telefoniczna: 81 743 49 00 wewn. 21 liczba miejsc ograniczona
131.	11.06	10.00	„Rondo” przy DPS „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84	powitanie lata – potańcówka z poczęstunkiem	Dom Pomocy Społecznej „Kalina” w Lublinie
132.	11.06	10.00-11.00	Park Ludowy al. Piłsudskiego zbiórka przy fontannie	zajęcia tai chi	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 65; 81 466 30 50 wymagane: strój sportowy, wygodne obuwie i butelka wody
133.	11.06	10.00	DPS „Kalina” ogród przy ul. Kalinowszczyzna 84	„POWITANIE LATA” - spotkanie integracyjne dla uczestników ośrodków DPS, ŚDS, OWDR, ŚOW - biesiada przy dźwiękach muzyki	Dom Pomocy Społecznej „Kalina” w Lublinie
134.	11.06	10.00	Filia nr 24 MBP ul. Juranda 7	„Życie i twórczość Stanisława Ignacego Witkiewicza” – spotkanie Klubu Czytelniczego dla Dorosłych READCOM	Filia 24 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 525 65 03 wstęp wolny

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

135.	11.06	10.00	zbiórka: Pl. Wolności (przy fontannie)	spacer „Śladami sławnych Lublinianek” - czas trwania ok. 2h - przewodnik Maria Wiśnioch-Filo	Oddział Miejski PTTK w Lublinie im. Aleksandra Janowskiego rejestracja telefoniczna w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin: 81 466 20 65; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
136.	11.06	10.15	Basen CSR „Łabędzia” ul. Łabędzia 4	zajęcia Aqua Fitness pobudzające ciało i zapewniające świetną zabawę w wodzie	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o, rejestracja telefoniczna: 724 990 218 liczba miejsc ograniczona wejście na basen PŁATNE zgodnie z obowiązującym cennikiem
137.	11.06	10.00-12.00	Pracownie Kultury Dziesiąta ul. Herberta 14	warsztaty „Pająki ludowe” - tworzenie tradycyjnych przestrzennych ozdób wykonywanych ze słomy, papieru i innych materiałów - warsztaty o charakterze kameralnym, niewymagające wcześniejszego doświadczenia	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” kontakt: 81 744 16 38 zapisy online przez stronę: www.ddkbronowice.pl liczba miejsc ograniczona
138.	11.06	10.00-12.00	DPS „Betania” budynek B, I piętro, kawiarenka al. Kraśnicka 223	prelekcja na temat książki Magdaleny Grzebałkowskiej „Dezorientacje. Biografia Marii Konopnickiej”	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie Filia nr 34 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
139.	11.06	10.15	Basen CSR „Łabędzia” ul. Łabędzia 4	zajęcia Aqua Fitness pobudzające ciało i zapewniające świetną zabawę w wodzie	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o rejestracja telefoniczna: 724 990 218 liczba miejsc ograniczona wejście na basen PŁATNE zgodnie z obowiązującym cennikiem
140.	11.06	10.00-11.30	Filia nr 21 MBP Rynek 11	„Kolorowy zawrót głowy” – zajęcia rękodzielnicze dla podopiecznych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie	Filia nr 21 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego i Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Filia nr 1 spotkanie dla grupy zorganizowanej kontakt: 81 532 05 45

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

141.	11.06	10.00-11.30	Filia nr 11 MBP ul. Lwowska 6	„Przemilczana pieśń starych kamieni” – opowieść o Franciszce Arnsztajnowej	Filia nr 11 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego rejestracja telefoniczna: 81 747 43 54
142.	11.06	10.00-13.00	Urząd Miasta Lublin Urban Lab sala 01, parter ul. Spokojna 2	„Bezpieczne miasto – bezpieczni mieszkańcy” - spotkanie edukacyjne nt. zasad zachowania się w sytuacjach różnych zagrożeń	Wydział Bezpieczeństwa Mieszkańców i Zarządzania Kryzysowego Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 67; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
143.	11.06	10.30	BIOTEKA filia MBP Al. Raclawickie 22	„Życie i twórczość Andrzeja Wajdy – człowiek za kamerą” - najważniejsze wątki biografii oraz analiza wybranych filmów, które odegrały istotną rolę w kształtowaniu kultury i świadomości historycznej	BIOTEKA filia Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 710 38 73 wstęp wolny
144.	11.06	10.30-12.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 2 ul. Gospodarcza 7	„Muzyczna Podróż przez Dekady” – koncert piosenki retro połączony z warsztatami wokalnymi i wspólnym śpiewaniem	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 539 867 636
145.	11.06	10.30	Szkoła Podstawowa nr 46 ul. Biedronki 13 klasa III b	KLUB SuperBabci i SuperDziadka - wspólne przygotowanie maskotek z uczniami; maskotki uszyte przez członków Klubu	członkowie Klubu SuperBabci i SuperDziadka kontakt: Lucyna Szablowska, tel. 666 040 353
146.	11.06	11.00	Politechnika Lubelska Wydział Mechaniczny R516 ul. Nadbystrzycka 38 D	Jak poznać materiały? – pokaz działania mikroskopu skaningowego, rentgenowskiego oraz urządzeń do badania materiałów inżynierskich	Politechnika Lubelska, Wydział Mechaniczny wstęp wolny
147.	11.06	11.00	DPS im. Matki Teresy z Kalkuty sala terapii, II piętro ul. Głowackiego 26	- zajęcia dyskusyjne - słuchanie reportażu – wspólna dyskusja, dzielenie się refleksjami - integracja międzypokoleniowa	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty kontakt: 81 466 55 80

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

148.	11.06	11.00-13.00	Spójnik - Centrum Wsparcia Aktywności Obywatelskiej ul. Kazimierza Wielkiego 8	<p>Profilaktyka udarów – jak zmniejszyć ryzyko dzięki codziennym nawykom? - spotkanie edukacyjne poświęcone profilaktyce udarów mózgu. Podczas wydarzenia uczestnicy dowiedzą się, jak dieta, styl życia oraz codzienne nawyki wpływają na zdrowie układu krążenia i zmniejszenie ryzyka udaru.</p> <p>- spotkanie połączone z prezentacją multimedialną oraz możliwością zadawania pytań</p> <p>- przewidziany poczęstunek</p> <p>prowadzenie: Nina Siejko - wolontariuszka Stowarzyszenia, pielęgniarka z doświadczeniem zawodowym i praktyczną wiedzą z zakresu profilaktyki zdrowotnej</p>	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich w Lublinie kontakt: 573 388 927
149.	11.06	11.00-13.00	Centrum Aktywności Środowiskowej MOPR ul. Grygowej 4B	warsztaty komputerowe dla Seniorów – podstawy obsługi komputera, nabycie umiejętności bezpiecznego korzystania z sieci internetowej, zakładanie własnego konta pocztowego	Centrum Aktywności Środowiskowej MOPR w Lublinie kontakt: 81 466 54 59
150.	11.06	11.15-12.00	DPS „Betania” budynek B, parter al. Kraśnicka 233	dogoterapia – zajęcia z psami	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
151.	11.06	11.25	Szkoła Podstawowa nr 46 ul. Biedronki 13 klasa III a	wspólne tworzenie maskotek – warsztaty	Klub SuperBabci i SuperDziadka kontakt: Lucyna Szablowska, tel. 666 040 353
152.	11.06	11.30	Filia nr 22 MBP ul. Z. Herberta 14	„Biografie, dzienniki, pamiętniki” – spotkanie Klubu Czytelniczego dla Dorosłych	Filia nr 22 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 744 48 16 wstęp wolny
153.	11.06	11.30	Ogród Botaniczny UMCS wejście od ulicy Willowej	spacer z przewodnikiem pt. „Jak sobie radzić z suszą w ogrodzie”	Ogród Botaniczny UMCS rejestracja telefoniczna: 81 743 49 00 wewn. 21 liczba miejsc ograniczona

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

154.	11.06	11.30-12.30	Filia nr 36 MBP ul. Zygmunta Augusta 15	„Kolory Meksyku” – prelekcja Iwony Chołaj połączona z wystawą fotografii z podróży po Meksyku	Filia nr 36 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego Klub Seniora „Felin” rejestracja telefoniczna: 539 867 637 kontakt: 81 311 00 16 wstęp wolny
155.	11.06	12.00-13.00	Politechnika Lubelska Wydział Matematyki i Informatyki Technicznej sala ox 213 ul. Nadbystyrzycka 38D	„Oswoić drona” – pokaz działania oraz samodzielne wykonanie zdjęć i filmów dronem	Koło Naukowe e-DRON wstęp wolny
156.	11.06	12.00-13.00	Siłownia FitGym Al. Zygmuntofskie 4	- ćwiczenia jogi na krzesłach poprawiające elastyczność, równowagę i zakres ruchu, odciążające kolana i kręgosłup - spokojne tempo, kontrolowany oddech i elementy relaksacji pomagają redukować napięcie	MOSiR „Bystrzyca” Sp. z o.o. rejestracja telefoniczna: 724 990 218 liczba miejsc ograniczona zajęcia bezpłatne obowiązuje sportowy strój oraz obuwie
157.	11.06	12.00-13.00	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” ul. Grodzka 21	pracownia Ikonografii Ośrodka „Brama Grodzka - Teatr NN” w Lublinie – historia pracowni i najciekawszych zbiorów ikonograficznych - w dziale zajmującym się zbieraniem i opracowaniem fotografii zgromadzono kilkaset, pozyskanych od Lublinian, zdjęć dokumentujących życie Lublina przed 1939 rokiem	„Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie kontakt: 81 532 58 67 wstęp wolny
158.	11.06	13.00-14.30	Urząd Miasta Lublin Urban Lab sala 01, parter ul. Spokojna 2	spotkanie ze sztuką: „Malarstwo a moda XIX wieku” - prowadzenie: Magdalena Norkowska	Fundacja Stock Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 65; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

159.	11.06	14.00-15.00	DPS „Betania” budynek B, I piętro, kawiarenka al. Kraśnicka 223	warsztaty z Fundacją dr. Clowna	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie Fundacja dr. Clowna kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
160.	11.06	14.00-16.00	Pracownie Kultury Tatarskiej ul. Hutnicza 28 A	„Tkaniny światłem płynące” - kreatywne warsztaty batiku - podczas zajęć uczestnicy poznają tradycyjną technikę zdobienia tkanin przy użyciu gorącego wosku i barwników, tworząc własne, unikalne kompozycje na bawełnie	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice” kontakt: 81 744 16 38 zapisy online przez stronę: www.ddkbronowice.pl liczba miejsc ograniczona
161.	11.06	15.00-17.00	Urząd Miasta Lublin Urban Lab sala 01, parter ul. Spokojna 2	spotkanie dla organizacji pozarządowych prowadzących działalność na rzecz Seniorów: - jak organizacje mogą działać lepiej i skuteczniej? - o pieniądzach, współpracy i dobrych praktykach	Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Obsługi Organizacji Społecznych Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64; 81 466 30 50 liczba miejsc ograniczona
162.	11.06	15.30-17.00	Klub Seniora „Nad Zalewem” ul. Krężnicka 156	spotkanie z prawnikiem i psychologiem – pytania i odpowiedzi	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie kontakt: 81 466 55 47
163.	11.06	16.00-17.30	Filia nr 16 MBP ul. Kasztanowa 1	„Halo, halo, Polskie Radio. Fala 480 metrów” – spotkanie wspomnieniowe dotyczące kulturowych programów radiowych, audycji i słuchowisk	Filia nr 16 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 444 77 55 obowiązują zapisy
164.	11.06	17.00-20.00	Lubelski Dom Technika NOT ul. M.C. Skłodowskiej 3	Potańcówka z cyklu "Taneczne piątki Seniorów"	Lubelski Dom Technika NOT kontakt: 512 629 206 bezpłatne wejściówki do odbioru w siedzibie NOT

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

165.	11.06	18:00-19:00	MDK „Pod Akacją” ul. B. Chrobrego 18	zajęcia muzyczno-ruchowe dla Seniorów – babć i dziadków, uczestników zajęć w MDK „Pod Akacją” pod kierunkiem p. dyr. Agnieszki Walkiewicz-Puły oraz p. Katarzyny Przybyły	Młodzieżowy Dom Kultury „Pod Akacją” kontakt: 532 104 347
166.	12.06	8.00-15.00	Lubelski Ośrodek Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia sala obsługi klientów ul. Nadstawna 2-4	- cykl wydarzeń profilaktyczno-edukacyjnych pod hasłem „Zdrowie Seniora - dbam o zdrowie, badam się”; - pomiary na mobilnym analizatorze: składu ciała, ciśnienia tętniczego oraz saturacji; nauka samobadania piersi na fantomie	Lubelski Ośrodek Wojewódzki NFZ kontakt i zapisy: - Katarzyna Słyż-Kołodziejczak - naczelnik - tel. 81 53 10 512 - Magdalena Karwowska – kierownik działu, tel. 81 53 10 636
167.	12.06	9.00-10.00	Klub Seniora Pogodna ul. Krańcowa 106	„Tańce w kręgu i liniowe dla zdrowia, pamięci i dobrego humoru” - zajęcia taneczne dla Seniorów pod hasłem: Taniec to najlepsza multiwitamina dla Seniora	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 510 895 624
168.	12.06	9.00-10.30	Muzeum Narodowe ul. Zamkowa 9	zwiedzanie wystawy „Czas samurajów” - poznawanie ścieżek obranych niegdyś przez japońskich wojowników; poznanie ich drugiego oblicza – jako ludzi kultury i sztuki	Muzeum Narodowe w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 537 96 15 lub 693 677 602 liczba miejsc ograniczona koszt: 10 zł od osoby
169.	12.06	9.00-11.00	Filia nr 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	„W zasięgu oka i ręki” – warsztaty malarskie inspirowane twórczością Józefa Czapskiego	Filia nr 30 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego rejestracja telefoniczna: 81 741 62 36
170.	12.06	9.30-11.00	Pracownie Kultury Maki ul. Olchowa 8	warsztaty „Sztuka, Ruch, Radość” - wyjątkowe spotkanie nt. dbałości o ciało i duszę - połączenie warsztatów rękodzielniczych z zajęciami ruchowymi	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” kontakt: 81 744 16 38 zapisy online przez stronę: www.ddkbronowice.pl liczba miejsc ograniczona
171.	12.06	9.30-12.00	Centrum Medyczne Sanus ul. Magnoliowa 2C	Dzień Otwarty na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym Geriatrycznym - zapoznanie się z funkcjonowaniem oddziału - w programie zajęcia aktywizujące funkcje poznawcze, warsztaty terapii zajęciowej, wspólna integracja przy kawie i ciasteczku	Centrum Medyczne Sanus Sp. z o.o. kontakt: 81 747 19 99 wewn. 2 - NFZ, Oddział Dzienny Psychiatryczny Geriatryczny brak konieczności rejestracji

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

172.	12.06	10.00	Zespół Ośrodków Wsparcia świetlica, parter ul. Lwowska 28	Stare, dobre piosenki - spotkanie muzyczne dla Seniorów	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie
173.	12.06	10.00-12.00	DPS „Betania” budynek B, I piętro, kawiarenka al. Kraśnicka 223	występ zespołu ludowego „Krajka” dla mieszkańców i zaproszonych gości	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
174.	12.06	10.00-11.30	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” ul. Grodzka 21	zwiedzanie wystawy stałej „Lublin. Pamięć Miejsca” - historia życia i zagłady lubelskich Żydów; - setki starych fotografii, makieta przedwojennego miasta, wspomnienia dawnych mieszkańców	Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie kontakt: 81 532 58 67 wstęp wolny
175.	12.06	10.00	Filia nr 24 MBP ul. Juranda 7	„Książka dla Seniora” – akcja bookcrossingowa - możliwość wymiany przyniesionych książek na inne, dostępne w księgozbiornicy - udział możliwy także bez przynoszenia książek	Filia 24 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt: 81 525 65 03 wstęp wolny
176.	12.06	10.00	Filia nr 31 MBP ul. Nałkowskich 104	„Rzepka” – przedstawienie w wykonaniu dzieci przedszkolnych dla Seniorów w ramach cyklu „Od Przedszkola do Seniora”	Filia nr 31 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego, Przedszkole nr 78 kontakt: 81 744 71 69 spotkanie dla grupy zorganizowanej
177.	12.06	10.00-11.00	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 budynek A ul. Staszica 16	wykład pt. Słońce i skóra po 60-tce – jak się chronić i kiedy sprawdzić zmiany - dr n. med. Anna Michalak-Stoma	Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 Klinika Dermatologii, Wenerologii i Dermatologii Dziecięcej wstęp wolny
178.	12.06	10.00-11.00	Politechnika Lubelska Wydział Matematyki i Informatyki Technicznej sala ox 15 ul. Nadbystrzycka 38 D	„Nie wszystko, co widzisz w Internecie, jest prawdziwe - jak rozpoznać fałszywe zdjęcia i nagrania?” - prelekcja na temat bezpieczeństwa w sieci oraz tego jak oszuści wykorzystują sztuczną inteligencję	Studenckie Koło Naukowe Ucznia Maszynowego ATLAS wstęp wolny

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

179.	12.06	10.00-10.45	Park Ludowy al. Piłsudskiego zbiórka przy fontannie	„W zdrowym ciele zdrowy duch” - bezpłatne zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu prowadzący: trener personalny – Tomasz Stasiak	Lubelski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia rejestracja telefoniczna: 661 881 054 zapisy na zajęcia: do dn. 10.06.26 wydarzenie uzależnione od pogody
180.	12.06	10.00-11.30	Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4	Dni Otwarte w Klubie Aktywnego Seniora - Seniorze, poznaj działalność aktywnych osób 75-80+	Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów TWWP, Klub Aktywnego Seniora LSM, Dom Kultury LSM kontakt: Anna Ginko-Furmanik, tel. 507 960 783
181.	12.06	10.00-11.30	Dzienny Ośrodek Adaptacyjny dla Dzieci i Młodzieży z Niepełnosprawnością Intelektualną sala nr 10 ul. Poturzyńska 1	warsztaty z technik automasażu twarzy	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 884 202 011
182.	12.06	10.00-12.00	Filia nr 3 MOPR sala konferencyjna ul. Mieszka I 4	prelekcja funkcjonariusza Policji na temat najczęstszych metod oszustw wobec Seniorów, bezpieczeństwa osobistego oraz korzystania z telefonu alarmowego 112	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie Sekcja Pracy Socjalnej nr 8 kontakt: 81 466 54 82 wstęp wolny

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

183.	12.06	10.00-12.30	Urząd Miasta Lublin Urban Lab sala 01, parter ul. Spokojna 2	spotkanie „Kawa z ZUS-em. Bezpieczny i świadomy senior” - rozmowy o formalnościach przy kawie 10:00 – 10:05 - przywitanie gości 10:05 – 10:25 - dorabianie do emerytury i renty 10:25 – 10:40 - legitymacja emeryta-rencisty 10:40 – 11:00 - należne wsparcie - przewodnik po dodatkach (świadczenie wspierające, dodatek dopełniający, świadczenie uzupełniające i inne) 11:00-11:10 - przerwa 11:10-11:20 - cyberbezpieczeństwo – bezpieczny Senior w sieci 11:20 – 11:50 - NATURALNY DODATEK: magia roślin i uzdrawiająca moc drzew – od nocy świętojańskiej do sylwoterapii 11:50 – 12:30 - zakończenie i czas na rozmowy przy kawie	Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Oddział w Lublinie Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin rejestracja telefoniczna: 81 466 20 64; 81 466 30 50
184.	12.06	10.00-12.30	Środowiskowe Centrum Seniorów budynek SP nr 43 ul. Śliwińskiego 5	warsztaty artystyczno-plastyczne	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 880 523 419
185.	12.06	10.30	DPS im. Św. Jana Pawła II ogród przy budynku lub sala konferencyjna, III piętro ul. Ametystowa 22	Festiwal Talentów w wykonaniu uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 51 im. Jana Pawła II w Lublinie	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II w Lublinie kontakt: 81 466 55 88 wewn. 17 spotkanie otwarte
186.	12.06	10.30-12.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 2 ul. Gospodarcza 7	„Wiersze z naszych stron” – spotkanie poświęcone twórczości Józefa Czechowicza i Julii Hartwig - wspólne czytanie wybranych utworów oraz rozmowy o literaturze	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie rejestracja telefoniczna: 539 867 636
187.	12.06	10.30-12.00	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice” ul. Krańcowa 106	„Magia akrylu” - warsztaty malarskie dla Seniorów	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice” kontakt: 81 744 16 38 zapisy online przez stronę: www.ddkbronowice.pl liczba miejsc ograniczona

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

188.	12.06	11.00-13.00	Centrum Aktywności Środowiskowej MOPR ul. Grygowej 4B	- zajęcia edukacyjne - usprawniające pamięć (krzyżówki, sudoku, łamigłówki), wzmacnianie pamięci i koncentracji - spowalnianie procesów starzenia mózgu, wzmacnianie sprawności i pewności siebie	Centrum Aktywności Środowiskowej MOPR w Lublinie kontakt: 81 466 54 59
189.	12.06	11.00-16.00	Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej ul. Langiewicza 6a	zdrowa dieta - konsultacje z Dorotą Drozd, edukatorką diabetologiczną	Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej rejestracja telefoniczna: 81 524 78 20 wewn. 1
190.	12.06	11.00	Park Ludowy al. Piłsudskiego zbiórka przy fontannie	„Krok po kroku do zdrowia” - Nordic Walking dla Seniora - pogadanka nt. „Jak chodzić poprawnie z kijkami - czyli podstawowe techniki Nordic Walkingu”; - rozruch: przygotowanie stawów i mięśni do wysiłku; - spacer z kijkami; - wyciszenie: rozciąganie i techniki oddechow na świeżym powietrzu prowadzący: trener personalny – Tomasz Stasiak	Lubelski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia rejestracja telefoniczna: 661 881 054 zapisy na zajęcia: do dn. 10.06.26 wydarzenie uzależnione od pogody
191.	12.06	12.00	Filia nr 37 MBP ul. Bazylianówka 85	„Słodki flowerbox” – międzypokoleniowy warsztat rękodzielniczy tworzenia bukietu z krepiny i cukierków - możliwość zabrania na zajęcia wnuków	Filia nr 37 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego rejestracja telefoniczna: 81 742 12 87
192.	12.06	12.00-14.00	Filia na 29 MBP ul. J. Kiepur 5A	Kreatywny Klub Seniora na wesoło – towarzyskie retro gry i zabawy	Filia nr 29 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego rejestracja telefoniczna: 81 741 92 94
193.	12.06	12.30-13.00	Urząd Miasta Lublin sala 13, parter ul. Leszczyńskiego 23	Dni Otwarte w Klubie Aktywnego Seniora „Seniorze poznaj działalność aktywnych osób 75-80+”	TWWP Klub Aktywnego Seniora i Wielopokoleniowy Klub Wolontariusza kontakt: Henryka Sławińska, tel. 728 976 327, Krystyna Lichocka tel. 887 719 285
194.	12.06	12.00-13.30	Centrum Medyczne Audika ul. T. Zana 41	trening pamięci dla Seniorów	Centrum Medyczne Audika rejestracja telefoniczna: 81 465 25 55
195.	12.06	13.30	Zespół Szkół nr 5 im. Jana Pawła II ul. Elsnera 5	występ Amatorskiego Teatru Towarzyskiego - sztuka „Damy i Huzary” Aleksandra Fredry (impieza międzypokoleniowa)	Rada Seniorów Miasta Lublin Zespół Szkół Nr 5 im. Jana Pawła II wstęp wolny

XIV LUBELSKIE DNI SENIORA

196.	12.06	13.30	Filia nr 39 MBP ul. Głuska 138	„Serwety, serwetki, serweteczki” – wernisaż wystawy ozdób koronkowych wykonanych przez Annę Bogutę	Filia nr 39 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego kontakt tel.: 81 532 05 29 wstęp wolny
197.	12.06	14.00-15.30	DPS „Betania” budynek B, I piętro, kawiarenka al. Kraśnicka 223	poezjoterapia – wiersze W. Siarkowskiego i muzyka na żywo w wykonaniu W. Drozda	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie kontakt: 81 466 55 85 wewn. 42 zajęcia otwarte
198.	12.06	16.00-18.00	Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci i Młodzieży Nieśłyszącej i Niedosłyszącej ul. H. Ordonówny 4	piknik wielopokoleniowy – tradycyjne spotkanie z najmłodszymi uczestnikami Ośrodka i ich rodzinami - wspólne wykonywanie maskotek	Klub SuperBabci i SuperDziadka kontakt: Lucyna Szablowska, tel. 666 040 353
199.	12.06	17.00	Zespół Szkół nr 13 sala widowiskowa ul. Beryłowa 7	uroczyste zakończenie XIV Lubelskich Dni Seniora koncert Łukasza Karaudy z zespołem	Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin bezpłatne wejściówki: ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107 liczba miejsc ograniczona
200.	12.06	19.00	Filharmonia Lubelska ul. Skłodowskiej 5	Lubelska Wiosna Młodych - koncert solistów z Orkiestrą Filharmonii	Filharmonia im. Henryka Wieniawskiego w Lublinie Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin bezpłatne wejściówki: ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107 liczba miejsc ograniczona
201.	13.06	13.00-18.00	Wioska Dziecięca SOS ul. Jutrzenki 1	piknik MOPR – Klub SuperBabci i SuperDziadka - wspólne wypełnianie maskotek uszytych przez Członków Klubu SuperBabci i SuperDziadka	Klub SuperBabci i SuperDziadka kontakt: Lucyna Szablowska, tel.:666 040 353
202.	16.06	19.00	DDK "Węglin" sala widowiskowa ul. Judyma 2	przedstawienie przedpremierowe pt. "Kobieta" - spektakl w reżyserii Teresy Filarskiej	bezpłatne wejściówki w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin ul. Leszczyńskiego 23, pokój 107 liczba miejsc ograniczona

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miasto Lublin i Okręgowa Rada Adwokacka w Lublinie

zapraszają Seniorów na

cykl spotkań: „ADWOKACI SENIOROM”

SPOTKANIE INAUGURACYJNE

10 czerwca 2026 r. | godz. 10:00–12:00

Biurowiec RUPES, sala wykładowa U11 (I piętro, część B) | Al. Raławickie 8, Lublin

*„Adwokat jako wsparcie prawne w każdej sytuacji.
Darowizna i odwołanie darowizny.”*

Spotkanie poprowadzą: adw. Monika Sokołowska oraz adw. Krystyna Drozd

Zapisy: 81 466 20 65 | Liczba miejsc ograniczona



Izba Adwokacka
w Lublinie



XIV Lubelskie **DNI SENIORA**

Harmonogram wydarzeń | 8-12 czerwca 2026 r.

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

www.seniorzy.lublin.eu

PATRONAT MEDIALNY:

