

## MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM - LAUREACI

Uczestniczy w kampanii „60+ Kultura”, prowadzi zajęcia skierowane do seniorów np. Międzypokoleniowe Spotkania Edukacyjne. Organizuje potańcówki, warsztaty dot. dawnych technologii wytwarzania przedmiotów życia codziennego. W ofercie są również warsztaty teatralne.

**Teatr Stary w Lublinie**

[www.teatrstary.eu](http://www.teatrstary.eu)

Lublin ul. Jezuicka 18

Kieruje do seniorów różnorodną ofertę kulturalną oraz ofertę współpracy w charakterze wolontariuszy.

Teatr zapewnia bilety ulgowe lub bezpłatne na wybrane imprezy dla emerytów. Regularnie współpracuje z Lubelskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Architektura budynku dostosowana jest do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych.

**Wojewódzki Ośrodek Kultury w Lublinie**

[www.wok.lublin.pl](http://www.wok.lublin.pl)

Lublin ul. Dolna Panny Marii 3  
Prowadzi działalność na rzecz seniorów organizując zajęcia Szkoły SuperBabci

i SuperDziadka, kursy tańca towarzyskiego, przeglądy rękodzieła i twórczości plastycznej seniorów. Działa tutaj kawiarenka, z której często korzystają seniorzy.

**Filie Miejskiej Biblioteki**

**Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie**

Lublin ul. Peowiaków 12

Organizują szereg działań kulturalnych, których odbiorcami są seniorzy: koncerty, pokazy, spotkania autorskie, prelekcje, zajęcia plastyczne, warsztaty komputerowe, pogadanki i wystawy. Ofertę uzupełniają książki z dużą czcionką, audiobooki i specjalistyczne czasopisma.

**Filia Nr 2, ul. Peowiaków 12**

[filia2@mbp.lublin.pl](mailto:filia2@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 9, ul. Książkowa 106**

[filia9@mbp.lublin.pl](mailto:filia9@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 11, ul. Lwowska 6**

[filia11@mbp.lublin.pl](mailto:filia11@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 13, ul. Grażyny 13**

[filia13@mbp.lublin.pl](mailto:filia13@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 16, ul. Kasztanowa 1**

[filia16@mbp.lublin.pl](mailto:filia16@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 19, ul. Kunickiego 89**

[filia19@mbp.lublin.pl](mailto:filia19@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 21, Rynek 11**

[filia21@mbp.lublin.pl](mailto:filia21@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 22, ul. Kruczkowskiego 14**

[filia22@mbp.lublin.pl](mailto:filia22@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 24, ul. Juranda 7**

[filia24@mbp.lublin.pl](mailto:filia24@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 27, ul. Braci Wieniawskich 5**

[filia27@mbp.lublin.pl](mailto:filia27@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 29, ul. Kiepy 5a**

[filia29@mbp.lublin.pl](mailto:filia29@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 32, ul. Szaserów 13-15**

[biblio@mbp.lublin.pl](mailto:biblio@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 34, ul. Judyma 2a**

[filia34@mbp.lublin.pl](mailto:filia34@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 35, ul. Bursztynowa 20**

[filia35@mbp.lublin.pl](mailto:filia35@mbp.lublin.pl)

**Filia Nr 36, ul. Zygmunta**

**Augusta 15**

[filia36@mbp.lublin.pl](mailto:filia36@mbp.lublin.pl)

**ORGANIZACJE  
ISTOWARZYSZENIA**

**Fundacja Karuzela Aktywności**

[www.fundajakaruzela.org.pl](http://www.fundajakaruzela.org.pl)

Lublin ul. Szwajcarska 9/8

Realizuje działania skierowane do lubelskich seniorów pod nazwą „Kawiarenka Kulturalna”. Organizuje spotkania, warsztaty, wyjścia na spektakle, festiwale, seanse filmowe, wyjazdy kulturalne.

**Fundacja BONUM VITAE**

[www.bonumvitae@gmail.com](mailto:www.bonumvitae@gmail.com)

Lublin ul. Kazimierza

Wielkiego 1/20

Posiada ofertę usług informacyjnych oraz edukacyjnych adresowaną do osób starszych.

Fundacja organizuje przedsięwzięcia kulturalne i oświatowe służące aktywizacji seniorów, jest promotorem systemów teleopieki

**Polski Czerwony Krzyż Oddział**

**Okregowy w Lublinie**

[www.lublin.pck.pl](http://www.lublin.pck.pl)

Lublin ul. Puchacza 6

Opiekuje się osobami starszymi, poprzez ich aktywizację i integrację. Prowadzi Świetlicę dla Seniorów i Centra Zagospodarowania Aktywnych Seniorów CZAS, w ramach których przeszkoleni seniorzy - wolontariusze oferują porady z różnej tematyki.

**Spółdzielnia Socjalna „Kargusek”**

[www.facebook.com/kargusek/](http://www.facebook.com/kargusek/)

Lublin ul. Peowiaków 11

Przyjazne miejsce dla osób starszych. Spółdzielnia prowadzi dla seniorów bezpłatne warsztaty i szkolenia o profilu artystycznym związane z wyrobem rękodzieła.

**Stowarzyszenie Kooperatywa Lubelska**

[www.lubelskakooperatywa.wordpress.com](http://www.lubelskakooperatywa.wordpress.com)

Lublin ul. Kowalska 1

Oferuje nieodpłatne warsztaty edukacyjne, kulinarne i artystyczne. Wspólna Przestrzeń przy ul. Kowalskiej 1 to świetnie wyposażona kuchnia-pracownia umożliwiająca wspólne gotowanie w ramach różnorodnych warsztatów.

**Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”**

[www.malibracia.org.pl](http://www.malibracia.org.pl)

Lublin ul. Akademicka 4

Działa od 2002 roku na terenie trzech miast: Warszawy, Poznania oraz Lublina oferując pomoc osamotnionym osobom starszym w wyjściu z izolacji. Obecnie opiera opiekę ponad 300 samotnych osób. Fundamentalnym działaniem stowarzyszenia są odwiedziny wolontariuszy w domach swoich podopiecznych.

# Muzeum zaprasza na wystawy i weekend z kulturą

Ewa Nowak

**Seniorzy chętnie odwiedzają Muzeum Lubelskie i z myślą o nich pracownicy wprowadzają udogodnienia i atrakcyjne programy edukacyjne.**

Starsi mieszkańcy Lublina po raz kolejny docenili Muzeum Lubelskie, które znalazło się w tym roku w gronie „Miejsc Przyjaznych Seniorom”. Muzeum oferuje zniżki na bilety wstępu i udogodnienia architektoniczne. Organizuje wykłady i prelekcje. Swoją ofertę dostosowuje także do potrzeb ludzi niedowidzących i słabo słyszających.

- Osoby, które mają Lubelską Kartę Seniora płacą za bilet 4 zł - tłumaczy Jolanta Polańska, kierownik działu edukacji Muzeum Lubelskiego.

- A w czasie imprez cyklicznych, za zgodą dyrekcji, seniorzy zwiedzają wystawy bezpłatnie - podkreśla.

Muzeum jest dostępne dla osób z problemami motorycznymi. Niedaleko wejścia głównego znajduje się podjazd dla gości poruszających się



FOT. MARGORZATA GENCA

**Muzeum Lubelskie prowadzi wykłady, spotkania w pracowniach muzealnych, wieczory jednego obrazu**

na wózkach. W budynku działają windy. Przy ekspozycjach rozstawione są pufy i kanapy, na których można odpocząć.

Z myślą o seniorach w romańskiej wieży zamkowej - donżonie - na parterze umieszczono wystawę historyczną poświęconą więźniom Zamku Lubelskiego. - Żyj! jeszcze ci, którzy doświadczyli tych tragicznych czasów. Wystawa cieszy się zainteresowaniem, a seniorzy mają łatwy dostęp

do tego miejsca - wyjaśnia Polańska.

Muzeum od lat współpracuje z Lubelskim Uniwersytem Trzeciego Wieku. Prowadzi wykłady, spotkania w pracowniach muzealnych, wieczory jednego obrazu. W ofercie są wycieczki, w czasie których słuchacze mają możliwość poznania najciekawszychabytków i wystaw. We wtorki zajęcia ma sekcja muzealna. - W najbliższym czasie zaj-

miemy się tematem „Unia Lubelska, historia i legenda” - tłumaczy Polańska.

Muzeum współpracuje także z Lubelską Szkołą Superbabci i Superdziadka. Bierze udział w projekcie 60+ Kultura. W 2018 odbyła się 8 edycja weekendu z kulturą dla osób powyżej 60 roku życia. W ostatni weekend września seniorzy spotkali się z pracownikami działu edukacji w Kaplicy Zamkowej p.w. Trójcy Świętej. W 2017 roku Muzeum Lubelskie dzięki dotacji Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego kupiło dla osób z dysfunkcją wzroku i słuchu pętle indukcyjne i plan tyflograficzny Kaplicy Trójcy Świętej. W holu głównym prezentowany jest także film o muzeum z tłumaczeniem na język migowy. Na parterze jest łazienka przystosowana dla osób poruszających się na wózkach. - Staramy się na bieżąco wprowadzać udogodnienia i spełniać oczekiwania starszych osób. Seniorzy stanowią sporą grupę wśród odwiedzających nas osób - mówi Polańska.

# Angielski, tańce, fitness i gimnastyka. DDK „Węglin” czeka na seniorów

Karolina Kowalczyk

**DDK „Węglin” zaprasza najstarszych mieszkańców Lublina do aktywnego udziału w zajęciach, warsztatach i spotkaniach. Co jest do wyboru?**

Dzielnicy Dom Kultury „Węglin” dedykuje seniorom, którzy chcieliby twórczo i ciekawie spędzić piątkowe przedpołudnia np. Klub Aktywni Plus dla osób 50+. Są to spotkania z gośćmi, warsztaty, dyskusje tematyczne.

- 26 października o godz. 10.15 zapraszamy na zajęcia taneczne. Ich uczestnicy będą mogli poznać tańce z różnych stron świata (Europa, Afryka, Ameryka). Nauczają się je wykonywać, a także otrzymują podstawowe informacje na temat ich pochodzenia i znaczenia dla poszczególnych kultur - wyjaśnia Monika Spuz-Szpos z z DDK „Węglin”.

Ponadto w Dzielnicy Domu Kultury „Czuby Południowe”, filii DDK „Węglin”, działa Klub Seniora „Bombonierka Życia”. Spotkania odbywają się w każdą środę w go-



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI

**Dom Kultury „Węglin” znajduje się przy ul. Judyma 2a w Lublinie. Działa od października 2011 roku**

dzinach 10-12. przy ul. Wyżynnej 16. Udział w zajęciach jest bezpłatny i nie obowiązuje wcześniejsze zapisy. W ofercie są warsztaty rękodzieła oraz zajęcia ruchowe. - Na ostatnich zajęciach wykonywaliśmy ogrody w słoiku. Na kolej-

nych będą tańce świata, które poprowadzi psycholog - muzykoterapeuta - zaprasza Spuz-Szpos.

Do DDK „Węglin” można przyjść na gimnastykę dla seniorów. Są to zajęcia dla pań i panów przy spokojnej mu-

zyce. Łączą cechy rehabilitacji i fitnessu z elementami masażu leczniczego. - To doskonała zabawa i relaks. Zajęcia minimalizują skutki przeciążeń narządu ruchu, uelastyczniają mięśnie i zmniejszają ich napięcie oraz poprawiają stabilizację kręgosłupa - poleca Spuz-Szpos. - Z kolei dzięki zajęciom z angielskiego ich uczestnicy będą mogli na przykład zamówić jedzenie w restauracji, uzyskać konieczne informacje, porozumieć się z zięciem/synową, a czasem także wnukami, którzy przebywają za granicą.

Chlubą DDK „Węglin” jest zespół taneczny „Lubelskie Czaderki” dla pań w wieku 50+. Treningi odbywają się we wtorki i w czwartki. Formacja wzbudza ogromne zainteresowanie w mediach ogólnopolskich i w środowiskach działających na rzecz aktywizacji seniorów. Od początku swej działalności „Lubelskie Czaderki” tańczyły na warszawskim Torwarze, brały udział w programach telewizyjnych i wielu imprezach plenerowych, między innymi dla WOŚP.