

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

### Inauguracja:

- 15 czerwca, godz. 11.00, Ratusz
- przekazanie Seniorom symbolicznego klucza do Miasta

### Zakończenie:

- 23 czerwca, godz. 16.00, Teatr Muzyczny w Lublinie
- koncert galowy z udziałem Piotra Selima i Akademii Chóralnej - Śpiewająca Polska

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
1	15.06.2016	8.00-11.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 4	<b>Masaż leczniczy</b>	Masaż ręczny wybranego odcinka kręgosłupa	NZOZ SANUS, Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 19 99
2	15.06.2016	8.00-20.00	Beauty Dental Clinic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18/13	<b>Specjalistyczne konsultacje stomatologiczne</b>	Bezpłatny przegląd kamerą stomatologiczną, konsultacje specjalistyczne (protetyczne, zachowawcze, endodontyczne, periodontologiczne, ortodontyczne, chirurgiczne), zapisy na wykonanie protez zębowych w ramach NFZ. Instruktaż higieny jamy ustnej łącznie z doбором akcesoriów stomatologicznych, zdjęcie rtg (w razie potrzeby)	Beauty Dental Clinic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 465 21 21
3	15.06.2016	8.30-16.30	audioNOVA CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Senior dobrze słyszy” – badanie słuchu i konsultacja protetyczna</b>	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	audioNOVA Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 533 61 47 Klaudia Adamiec
4	15.06.2016	9.00-12.00	Poradnia Protetyki Stomatologicznej ul. Karmelicka 7 I piętro	<b>Bezpłatne konsultacje z zakresu protetyki stomatologicznej dla seniorów</b>	Bezpłatne badania z zakresu protetyki stomatologicznej	Stomatologiczne Centrum Kliniczne UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 30, 81 52 879 39
5	15.06.2016	9.00-12.00	Klinika Chirurgii Siatkówki i Ciąła Szklatego ul. Chmielna 1 Aula Okulistyki	<b>Wykłady otwarte</b>	Wykłady otwarte: 1. „Cukrzyca w oku - zagrożenie widzenia” 2. „Zwyrodnienie płamki związane z wiekiem - AMD -epidemia XXI wieku” 3. „Łzawi, piecze, kłuje – dlaczego?”	Klinika Chirurgii Siatkówki i Ciąła Szklatego tel. 81 53 40 251

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
6	15.06.2016	9.00-13.00	Lotnisko w Radawcu Dużym gm. Konopnica	<b>Pokaz samolotów i szybowców</b>	Samoloty: AN-2, Dromader Szybowce: Bociany, Piraty Pokaz spadochronu	Klub Seniorów Lotnictwa Aeroklubu Lubelskiego, MDK nr 2 w Lublinie Benon Bujnowski tel. 81 53 208 53 <a href="mailto:poczta@mdk2.lublin">poczta@mdk2.lublin</a>
7	15.06.2016	9.00-15.00	Poradnia Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją ul. Karmelicka 7 sala nr 5 (parter)	<b>Profilaktyczne badania stomatologiczne</b>	Bezpłatne badanie jamy ustnej	Stomatologiczne Centrum Kliniczne UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 20, 27, 28
8	15.06.2016	9.00-16.00	plac Łokietka 1 (przy Ratuszu)	<b>Bezpłatne badanie słuchu</b>	Kampania profilaktyki słuchu w ramach 6 edycji Narodowego Testu Słuchu 2016. Badania przeprowadzane w specjalnie dostosowanym Słuchobusie	Studio Słuchu Echo Krzysztof Oniszko Kontakt: Katarzyna Ligenza tel. 516 003 325
9	15.06.2016	9.00-17.00	AudioNOVA Sp. z o.o. ul. Głowackiego 35 I piętro (Przychodnia INTERMED)	<b>„Senior dobrze słyszy” - badanie słuchu i konsultacja protetyczna</b>	Bezpłatne badanie + porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 887 223 242 Anna Błaszczak
10	15.06.2016	09.00-19.30	Optyk La Vista CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>Oferta specjalna dla Seniorów</b>	20% rabatu na produkty optyczne	
11	15.06.2016	9.30	MIASTO KOBIET ul. Kazimierza Wielkiego 8	<b>Zajęcia Trilo-chi</b>	Trilo-chi – zajęcia z elementami jogi, tańca i pilates. Znakomity sposób na poprawę kondycji i relaks	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp 5 złotych
12	15.06.2016	9.30 i 11.30	Teatr im H. Ch. Andersena ul. Dominikańska 1	<b>Anioł za lodówką</b>	Spektakl dzieci i dorosłych	Biuro Organizacji Widowni tel. 81 532 32 25 502 663 873
13	15.06.2016	10.00-11.30	Filia nr 17 MBP ul. Przyjaźni 11a	<b>„Prekursorzy lubelskich legend” „Skrzynia złota u Bernardynów” - zajęcia literacko-plastyczne</b>	Pogadanka  Głośne czytanie legendy połączone z zajęciami plastycznymi	Filia nr 17 MBP Maria Włosek filia17@mbp.lublin.pl tel. 81 746 28 11

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
14	15.06.2016	10.00-12.00	Filia nr 24 MBP ul. Juranda 7	<b>Spotkanie Klubu Czytelniczego READCOM</b>	Spotkanie klubu i występ przedszkolaków	Filia nr 24 MBP Maria Koziół filia24@mbp.lublin.pl tel. 81 525 65 03
15	15.06.2016	10.00-13.00	Centrum Aktywności Środowiskowej ul. Grygowej 4B	<b>Warsztaty komputerowe dla seniorów "Pora na Seniora"</b>	Zajęcia z zakresu doskonalenia umiejętności obsługi komputera	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
16	15.06.2016	10.00-14.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie ul. Abramowicka 2	<b>Konsultacje psychiatryczne i neurologiczne</b>	Konsultacje w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych i w Poradni Neurologicznej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja osobista lub telefoniczna: tel. 81 748 69 36
17	15.06.2016	10.00-16.00	Dom Słów ul. Królewska 17	<b>Podwórko Pinokia</b>	Zwiedzanie podwórka i rozwiązywanie zagadek	Dom Słów ul. Żmigród 1 e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie
18	15.06.2016	10.00-18.00	Centrum Aktywności Środowiskowej ul. Grygowej 4B	<b>Wsparcie psychologiczne</b>	Kompleksowe wsparcie psychologa	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
19	15.06.2016	10.30	Filia nr 21 MBP Rynek 11	<b>Seniorzy czytają dzieciom, dzieci śpiewają Seniorom</b>	Wspólne spotkanie pokoleń na terenie biblioteki	Filia nr 21 MBP, Przedszkole nr 26
20	15.06.2016	10.30	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna 16	<b>Zajęcia dla dzieci „Bajarka opowiada o aniołach”</b>	Zajęcia międzypokoleniowe Seniorzy- dzieciom, głośne czytanie i omówienie przeczytanych baśni	Maria Kubiczek filia25@mbp.lublin.pl tel. 81 527 21 82
21	15.06.2016	10.30-11.30	Filia nr 21 MBP Rynek 11	<b>Biblioteka wszystkich pokoleń</b>	Czytanie przez Seniorów fragmentów książek autorstwa lubelskich pisarzy: Zbigniewa Dmitrocy, Grażyny Ruszewskiej i Józefa Zięby. Koncert piosenek z przedszkolnego repertuaru dedykowany Seniorom	Anna Rafalska filia21@mbp.lublin.pl tel. 81 532 05 45 Spotkanie integracyjne dla najmłodszych i dorosłych Czytelników

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
22	15.06.2016	10.35	Filia nr 29 MBP ul. Kiepury 5A	Zagrajmy razem ćwicząc koncentrację, pamięć i spostrzegawczość	Gry planszowe	Magdalena Galińska filia29@mbp.lublin.pl tel. 81 741 92 94
23	15.06.2016	11.00	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	„Kwiatki Św. Franciszka z Asyżu”	Czytanie opowiadań przez Ksawerego Jasieńskiego- Zakład Nagrań i Wyd. Związku Niewidomych	Róża Wawer filia12@mbp.lublin.pl tel. 81 741 52 73
24	15.06.2016	11.00	Filia nr 27 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	Nowości w bibliotece: audiobooki, muzyka, filmy	Prezentacja skierowana dla Seniorów	Dorota Borowiecka filia27@mbp.lublin.pl tel. 81 741 62 36
25	15.06.2016	11.00-12.00	Poradnia Chirurgii Stomatologicznej sala wykładowa przy sekretariacie III piętro ul. Karmelicka 7	Prezentacja i wykład: „Systemy poprawiające utrzymanie protez zębowych, mostów oraz koron, przy pomocy implantów i mikroimplantów”	Zaprezentowanie możliwości poprawy utrzymania protez zębowych za pomocą implantów oraz miniimplantów, a także uzupełnienia braków cząstkowych uzębienia mostami oraz koronami wspartymi na implantach	Stomatologiczne Centrum Kliniczne UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 528 79 50 email: <a href="mailto:chirurgia.stom@umlub.pl">chirurgia.stom@umlub.pl</a> Liczba miejsc ograniczona (max.30)
26	15.06.2016	11.00-12.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 2	Konsultacje specjalistyczne z lekarzem psychiatrą	Konsultacje psychiatryczne	NZOZ SANUS Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna Liczba miejsc ograniczona Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 19 99
27	15.06.2016	11.00-13.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 2	Badania medyczne	Mierzenie cukru, tętna i ciśnienia	NZOZ SANUS Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna
28	15.06.2016	11.00-13.00	Klub Aktywnego Seniora „Za Parkiem” ul. Bronowicka 3	Dni Otwarte w Klubie Aktywnego Seniora TWWP	Zapoznanie się z działalnością Klubu	Klub Aktywnego Seniora „Za Parkiem” tel. 81 532 12 27
29	15.06.2016	11.45	Basen Uniwersytetu Przyrodniczego ul. Głęboka 31	Pływanie	Relaks na basenie i w jacuzzi	Europejska Fundacja Opieki Wstęp 7 złotych Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 533 78 59

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
30	15.06.2016	12.00-13.00	Publiczne Przedszkole Integracyjne nr 40 ul. Gospodarcza 18	<b>Aktywnie z rodziną – zabawy ruchowe z chustą animacyjną w ogrodzie przedszkolnym</b>	Międzypokoleniowe zabawy ruchowe w oparciu o pedagogikę Klanza	Publiczne Przedszkole Integracyjne nr 40
31	15.06.2016	12.00-16.00	UMCS Wydział Prawa i Administracji pl. Marii Curie-Skłodowskiej 5	<b>Porady prawne dla Seniorów</b>	Bezpłatne porady dla seniorów w Poradni Prawnej	tel. 81 537 50 47
32	15.06.2016	12.30-13.30	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Sprawny Senior – Sprawny Wnuczek”</b>	Badanie fizjoterapeutyczne dzieci od 7 r. ż. w kierunku wad postawy. Terapia trwa 30 min – 1 pacjent. Oferta skierowana jest dla Seniorów, którzy zgłoszą się ze swoimi wnukami	Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
33	15.06.2016	12.30-15.00	Plac przy ul. Czwartaków 15 (obok siedziby LUTW, Dom Studenta Ikar)	<b>„Aktywny III Wiek”- rozgrywki sportowe</b>	Nauka w gry w bule, darty, tenis stołowy przy asyście studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku	Uniwersytet Trzeciego Wieku Osoba do kontaktu: Barbara Zajączkowska tel. 81 537 28 65
34	15.06.2016	12.30-16.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	<b>Wystawa „Dom ze Słów”</b>	Interaktywna wystawa/instalacja zbudowana z papieru i opowieści mieszkańców Lublina	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie
35	15.06.2016	13.00-16.00	Filia nr 37 MBP ul. Bazylianówka 85	<b>Warsztaty motywacyjne dla Seniorów</b>	Zajęcia integracyjno-kulturalne dla Seniorów, z możliwością nawiązania nowych znajomości, poznania różnych form integracji i spędzania wolnego czasu oraz zbudowania własnego programu motywacyjnego	Consens Pracownia Dynamiki Społecznej, Fundacja Dobre Perspektywy
36	15.06.2016	14.00	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	<b>Wokalno - taneczne przedstawienie dla Seniorów pt. „Wiosenne nastroje”</b>	Piosenki, wierszyki i taniec w wykonaniu dzieci	Przedszkole nr 85 tel. 663 931 177 81 466 49 70

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
37	15.06.2016	14.00	Klub Osiedlowy Miniatura ul. Śliwińskiego 1	<b>Prelekcja Małgorzaty Wielgosz pt. „Maria Curie-Skłodowska – noblistka, kobieta, skandalistka”</b>	Prelekcja stanowi wprowadzenie do spektaklu „Ja, Maria” w wykonaniu Mirelli Rogozy-Biel w reżyserii Stanisława Miedziewskiego	Klub Osiedlowy Miniatura tel. 81 741 27 73 <a href="mailto:klu-osi@wp.pl">klu-osi@wp.pl</a> Osoba do kontaktu: Małgorzata Wielgosz tel. 693 333 932 Wstęp wolny
38	15.06.2016	16.00	Filia nr 2 MBP ul. Peowiaków 12	<b>„Stwórz Lapbooka dla wnuka”</b>	Warsztaty teoretyczno-praktyczne z tworzenia lapbooka - teczki tematycznej, w której możemy umieścić wiadomości na wybrany temat. Takateczka pełni funkcję interaktywnej przestrzeni na rysunki, opowiadania, wykresy, słówka, terminy czy też zdjęcia	Katarzyna Poleszak <a href="mailto:filia2@mbp.lublin.pl">filia2@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 466 62 47
39	15.06.2016	16.30	Filia nr 28 MBP ul. Nadbystrzycka 85	<b>Spotkanie autorskie z Moniką A. Oleksa</b>	Promocja najnowszej książki „Niebo w kruszonce”	Maria Poręba <a href="mailto:filia28@mbp.lublin.pl">filia28@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 525 86 44
40	15.06.2016	16.30	Dom Kultury „Skarpa” ul. Przytulna 4	<b>Turniej szachowy</b>	Otwarty turniej bez wpisowego	Lubelski Klub Szachowy tel. 604 084 134
41	15.06.2016	17.00	Filia nr 34 MBP ul. Judyma 2a	<b>Kabaret Odnowiony z widowiskiem „I mydło i powidło... MM i MY”</b>	Wspólna zabawa Seniorów i chętnych z Kabaretem Odnowionym, śpiewanie znanych piosenek i czytanie tekstów satyrycznych	Ewa Domaszewicz <a href="mailto:filia34@mbp.lublin.pl">filia34@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 466 59 12
42	15.06.2016	17.00	Dzielnicowy Dom Kultury SM „Czechów” ul. Kiepur 5a Sala Widowiskowa	<b>Spektakl „Ja, Maria” w wykonaniu Mirelli Rogozy-Biel w reżyserii Stanisława Miedziewskiego</b>	Teatr Jednego Aktora, monodram poświęcony Marii Curie-Skłodowskiej według scenariusza Mirosławy Szawińskiej	Dzielnicowy Dom Kultury SM „Czechów” tel. 81 741 99 11, <a href="mailto:jankie1@wp.pl">jankie1@wp.pl</a> Wstęp wolny Osoba do kontaktu: Małgorzata Wielgosz tel. 693 333 932
43	15.06.2016	17.00	Filia nr 34 MBP ul. Judyma 2a	<b>Kabaret pt. „LOS SENIORES”</b>	Występ kabaretowy	Stowarzyszenie „TERRAZ SENIORAS” tel. 691 092 253 - Lilia Potonia tel. 502 571 216 - Wanda Jędrzejewska

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
44	15.06.2016	17.00-18.00	Galeria Labirynt ul. Popiełuszki 5	Wystawa "Demokracja" - oprowadzanie	Wystawa obejmująca wiele nowych prac komentujących bieżącą rzeczywistość, jak również dzieła starsze, które w obecnym kontekście znowu stają się aktualne	Anna Szary, Agata Sztorc edu@labirynt.com
45	15.06.2016	18.00	Filia nr 7 MBP ul. Kunickiego 35 sala DKK	Wernisaż wystawy prac plastycznych pt. „Lublin”, w wykonaniu dzieci z Placówki Wsparcia Dziennego Stowarzyszenia „Dziesiąta”	Do udziału w wernisażu zaproszeni zostaną rodzice i dziadkowie dzieci. Nagrody wręczą przedstawiciele Kół Emerytów i Rencistów z dzielnicy Dziesiąta	Irena Rajchert <a href="mailto:filia7@mbp.lublin.pl">filia7@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 472 53 93
46	15.06.2016	19.00	Teatr im. J. Osterwy ul. Narutowicza 17	Spektakl „Napis”	Historia młodego małżeństwa Lebrun	Biuro Organizacji i Reklamy tel. 81 532 44 36 <a href="mailto:biuro@teatrosterwy.pl">biuro@teatrosterwy.pl</a> Bilet w cenie 22 zł dla Seniorów
47	15.06.2016	19.00-21.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	Towarzyska gra w bule, turniej piłki nożnej seniorów	-12 osób - 4 drużyny seniorów (ok 30 osób)	Barbara Golubińska tel. 504 130 665 Mariusz Żyszkiewicz tel. 697 609 003
48	15.06.2016	Godziny wizyt ustalone podczas rejestracji telefonicznej	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Zdrowy Senior” - leczenie stomatologiczne, zachowawcze	Bezpłatna konsultacja stomatologiczna, 20% rabatu na leczenie	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
49	15-17.06. 2016	18.00-19.00	Boisko „Orlik” ul. Tumidajskiego 6a	Zajęcia sportowo- rekreacyjne (nordic walking, bule)	Zajęcia sportowe z Seniorami	Jacek Pruski tel. 668 337 692 Dariusz Pszczelnik tel. 602 856 560
50	15-23.06. 2016	8.00-14.00	Gimnazjum nr 17 ul. Maszynowa 2	Gazetka informacyjna z okazji Lubelskich Dni Seniora	Wykonanie gazetki wspólnie z uczestnikami Centrum Dziennego Wsparcia dla Seniorów promującej Lubelskie Dni Seniora	Halina Ołubiec Barbara Mazur (biblioteka G17) tel. 81 746 28 49

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
51	15-23.06. 2016	8.00-15.00	Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Balladyny 22	„Seniorzy są wśród nas”	Wystawa prac plastycznych dzieci uczęszczających do świetlicy	Anna Koter Joanna Guz Iwona Matraszek tel. 81 525 25 26
52	15-23.06. 2016	8.00-15.00	Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Balladyny 22	„Wiersze dla naszych seniorów”	Wystawa twórczości literackiej uczniów klas 1-3	Ewa Kaczanowska, Izabela Ciorgoń Mariola Kubić, Ewa Piskorska Możliwa wcześniejsza rejestracja telefoniczna: tel. 81 525 25 26
53	15-23.06. 2016	8.00-15.00	Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Balladyny 22	„My beloved grandparents” (Moi ukochani dziadkowie)	Wystawa prac uczniów (plastycznych i literackich)	Beata Grabowska, Violetta Salecka, Sabina Dymel-Kot, Anna Pupiec tel. 81 525 25 26
54	15-23.06. 2016	9.00-12.00	Gastromed ul. Onyksowa 10	Bezpłatne konsultacje internistyczne	Badanie EKG, ocena BMI, pomiar ciśnienia i poziomu glikemii (na czczo)	Dla posiadaczy karty Seniora wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 475 88 00, 81 464 31 38, 81 534 70 90 10 osób na każdy dzień Hasło: Lubelskie Dni Seniora
55	15-23.06. 2016	9.00-17.00	ACS SŁUCHMED ul. Orła 5	Bezpłatne badania słuchu	Bezpłatne badania słuchu, bezpłatne badanie zrozumienia mowy	ACS SŁUCHMED Możliwa wcześniejsza rejestracja telefoniczna: tel. 81 534 04 09
56	15-23.06. 2016	09.00-17.00	AudioNOVA Sp. z o.o. ul. Bernardyńska 10	„Senior dobrze słyszy” - badanie słuchu i konsultacja protetyczna	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	audioNOVA Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 532 55 70 Dorota Grabowska tel. 81 532 55 70
57	15-23.06. 2016	9.00-17.00	AudioNOVA Sp. z o.o. ul. Kompozytorów Polskich 8 (Przychodnia Specjalistyczna Czechów)	„Senior dobrze słyszy” - badanie słuchu i konsultacja protetyczna	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	audioNOVA Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 888 72 72 Bartłomiej Kuzdrałiński tel. 81 888 72 72



## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
58	15-23.06. 2016	9.00-18.00	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy SŁUCHMED ul. Chodźki 3, lok. 8	<b>Bezpłatne badanie słuchu (audiometria tonalna)</b>	Bezpłatne badanie słuchu (audiometria tonalna)	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy SŁUCHMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 888 72 72, 81 443 04 44
59	15-23.06. 2016	12.00-14.00	Ginekologiczna Poradnia Przykliniczna ul. Staszica 14a	<b>Konsultacje medyczne</b>	Konsultacje medyczne dla pań	Dr n. med. Ewa Borkowska tel. 81 53 40 507 Prof. Jan Kotarski
60	15-23.06. 2016	12.25-13.10	Gimnazjum nr 17 ul. Maszynowa 2 Centrum Multimedialne	<b>Prezentacja projektu „Rok 2016 rokiem Henryka Sienkiewicza”</b>	Prezentacja przez uczniów realizowanego projektu edukacyjnego z wykorzystaniem środków multimedialnych	Barbara Mazur Halina Ołubiec (Biblioteka G17)
61	15-23.06. 2016	14.00-20.00	New-Dent ul. Chopina 25/18	<b>Bezpłatne badania jamy ustnej</b>	Badania ukierunkowane na profilaktykę zmian rakowych, chorób jamy ustnej oraz przyzębia, projektowanie leczenia protetycznego. Komfortowa Proteza - informacje	Lek. stom. Marta Malicka Asyst. Agata Rycyk Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 743 64 84 (po godz. 14-tej)
62	15-23.06. 2016	<b>W godz. otwarcia biblioteki</b>	Filia nr 18 MBP ul. Głębocka 8a	<b>Sława Katalonii – wyjątkowe projekty A. Gaudiego</b>	Wystawa	Aneta Kuśnierz filia18@mbp.lublin.pl tel. 81 525 10 91
63	15-23.06. 2016	<b>W godz. otwarcia biblioteki</b>	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna 16	<b>Wystawa „Anioły - Sztuka Ludowa”</b>	Wystawa prac czytelników prezentująca pasje, talenty i ich hobby	Maria Kubiczek filia25@mbp.lublin.pl tel. 81 527 21 82
64	15-23.06. 2016	<b>Od pon. do pt. w godz. pracy urzędu</b>	Urząd Pocztowy nr 1 Krakowskie Przedmieście 50	<b>Wystawa: „Piloci Lubelszczyzny na kartkach pocztowych”</b>	Kolekcja kart pocztowych „Lubelskie tradycje lotnicze” przedstawiająca pilotów, mechaników oraz konstruktorów i maszyny lotnicze	Klub Seniorów Lotnictwa Aeroklubu Lubelskiego oraz MDK nr 2 Benon Bujnowski tel. 81 53 208 53
65	15-23.06. 2016	<b>Od pon. do sob. w godz. 9.00-14.00</b>	Galeria po 111 schodach w MDK nr 2 ul. Bernardyńska 14a	<b>Wystawa: „Bracia Żurakowscy”</b>	Fotografie, dokumenty i inne materiały. Spotkania z lotnikami	Klub Seniorów Lotnictwa Aeroklubu Lubelskiego oraz MDK nr 2 Benon Bujnowski tel. 81 53 208 53

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
66	15-23.06. 2016	Od pon. do pt. w godz. pracy szkoły	Szkoła Podstawowa nr 31 ul. Lotnicza 1	Wystawa pt. „Z dziejów polskiego lotnictwa”	Fotografie, dokumenty i inne materiały. Spotkania z lotnikami	Klub Seniorów Lotnictwa Aeroklubu Lubelskiego oraz MDK nr 2 Benon Bujnowski tel. 81 53 208 53
67	15-23.06. 2016	Do ustalenia indywidual- nie, tel. 81 744 1718	Filia nr 9 MBP ul. Krańcowa 106	Obsługa komputera	Indywidualna nauka obsługi komputera	Anna Pawłowska filia9@mbp.lublin.pl tel. 81 744 17 18
68	15-23.06. 2016	W godz. otwarcia restauracji i Centrum Spa	Agit Hotel Congress & SPA ul. Wojciechowska 29	Oferta specjalna dla Seniorów	20% zniżki na zabiegi kosmetyczne oraz na całe menu restauracyjne w hotelu	Agit Hotel Congress & SPA ul. Wojciechowska 29 Lublin tel. 721 103 300
69	16.06.2016	8.00-11.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 4	Masaż leczniczy	Masaż ręczny wybranego odcinka kręgosłupa	NZOZ SANUS Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 19 99
70	16.06.2016	8.00-11.00	Poradnia Periodontologii ul. Karmelicka 7 sala nr 142 I piętro	Bezpłatny periodontologiczny przeгляд jamy ustnej u osób po 60 roku życia	Bezpłatny periodontologiczny przeгляд jamy ustnej oraz badanie ruchomości zębów, błony śluzowej. Potwierdzenie obecności złogów nazębnych oraz ustalenie planu leczenia	SCK UM w Lublinie tel. 081 528 79 11 <a href="mailto:periodontologia@tlen.pl">periodontologia@tlen.pl</a> Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 19 dr n. med. Anna Surtel, prof. dr hab. Joanna Wysokińska-Miszczuk
71	16.06.2016	8.00-13.00	Centrum Medyczne MEDICOS ul. Onyksowa 12	Porady dietetyka	Analiza masy ciała, ocena diety	Marzena Chudek tel. 508 558 692 Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 740 84 20 885 333 666

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
72	16.06.2016	8.00-20.00	Beauty Dental Clinic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18/13	<b>Specjalistyczne konsultacje stomatologiczne</b>	Bezpłatny przegląd kamerą stomatologiczną, konsultacje specjalistyczne (protetyczne, zachowawcze, endodontyczne, periodontologiczne, ortodontyczne, chirurgiczne), zapisy na wykonanie protez zębowych w ramach NFZ. Instruktaż higieny jamy ustnej łącznie z doбором akcesoriów stomatologicznych, zdjęcie rtg (w razie potrzeby)	Beauty Dental Clinic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 465 21 21 81 563 21 21
73	16.06.2016	8.30	Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4a	<b>Gimnastyka dla seniora</b>	Tai Chi - gimnastyka z instruktorem usprawniająca krążenie	Klub Aktywnego Seniora SM TWWP w Lublinie tel. 81 532 12 27
74	16.06.2016	8.30-16.30	audioNOVA CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Senior dobrze słyszy” – badanie słuchu i konsultacja protetyczna</b>	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja: Klaudia Adamiec tel. 81 533 61 47
75	16.06.2016	9.00-10.30	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy SŁUCHMED ul. Chodźki 3, lok. 8	<b>"Seniorze! Trenuj umysł! Trenuj ciało! Pamiętaj, jaki jesteś ważny!"</b>	Trening pamięci i Ruchu Rozwijającego metodą Weroniki Sherborne	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy SŁUCHMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 443 04 44
76	16.06.2016	9.00-12.00	Filia nr 21 MBP Rynek 11	<b>Od motywacji do integracji</b>	Akademia Rozwoju – wykłady otwarte na temat zdobywania motywacji i pielęgnowania dobrego samopoczucia, budowania pewności siebie i realizacji życiowych celów	Anna Rafalska tel: 81 532 05 45 filia21@mbp.lublin.pl we współpracy z Pracownią Dynamiki Społecznej CONSENS
77	16.06.2016	9.00-12.00	Szkoła Podstawowa nr 17 ul. Krochmalna 29	<b>„Lato służy małym i dużym” - piknik</b>	Warsztaty kucharskie z udziałem dzieci i Seniorów, piknik na terenie zielonym wokół szkoły - wspólna konsumpcja, zabawy ruchowe, gry planszowe, konkurs plastyczny „Ja za 50 lat”	Lidia Chudzik e-mail: lid69@op.pl
78	16.06.2016	9.00-13.00	Lotnisko w Radawcu Dużym gm. Konopnica	<b>Pokaz samolotów i szybowców</b>	Samoloty: AN-2, Dromader Szybowce: Bociany, Piraty Pokaz spadochronu	Klub Seniorów Lotnictwa Aeroklubu Lubelskiego oraz MDK nr 2 Benon Bujnowski tel. 81/53 208 53 <a href="mailto:poczta@mdk2.lublin.eu">poczta@mdk2.lublin.eu</a>

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
79	16.06.2016	9.00-15.00	Poradnia Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją Sala nr 5 (parter) ul. Karmelicka 7	<b>Profilaktyczne badania stomatologiczne dla osób po 60 roku życia</b>	Bezpłatne badanie jamy ustnej dla osób po 60 roku życia	SCK UM w Lublinie tel. 81 52 879 20, 27, 28
80	16.06.2016	09.00-19.30	Optyk La Vista CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>Oferta specjalna</b>	20% rabatu na produkty optyczne	
81	16.06.2016	9.30	Wojewódzki Ośrodek Kultury ul. Dolna Panny Marii 3	<b>Teatr „Szkoly Babć” – „Legenda o smoku”</b>	Wyjście na spektakl Szkoły Babć	Szkoła Podstawowa nr 24 – świetlica Koordynator - Lilianna Orzechowska
82	16.06.2016	9.30 <b>Szkoła Podstawowa nr 24 Świetlica 10.30 Przedszkole nr 26</b>	Wojewódzki Ośrodek Kultury ul. Dolna Panny Marii 3	<b>Dwa przedstawienia – „Legenda o smoku wawelskim”, Teatr „Bajarka”- KLUB SUPERBABC I SUPERDZIADKA</b>	Prezentacja widowiska kukielkowego wg. Wandy Chotomskiej	KLUB SUPERBABC I SUPERDZIADKA Lucyna Szablowska tel. 666 040 353 Spotkania wspólnie organizowane z WOK Aleksandra Chojnacka tel. 81 532 42 08, w. 33
83	16.06.2016	9.30-10.15	Przedszkole Integracyjne nr 39 ul. Balladyny 14 sala gimnastyczna	<b>Wystawienie przez dzieci bajki pt. ”Kot w butach”</b>	Zaproszenie członkiń z zaprzyjaźnionego Klubu Aktywnego Seniora przy MDK LSM	Przedszkole Integracyjne nr 39 tel. 81 525 14 59
84	16.06.2016	9.30 i 11.30	Teatr im H. Ch. Andersena ul. Dominikańska 1	<b>Anioł za lodówką</b>	Spektakl dzieci i dorosłych	Biuro Organizacji Widowni tel. 81 532 32 25 502 663 873
85	16.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	<b>Występ artystyczny Szkoly Podstawowej nr 51 w Lublinie</b>	Występ artystyczny Szkoły Podstawowej nr 51 w Lublinie	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II tel. 81 466 55 88 Szkoła Podstawowa nr 51

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
86	16.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej „Betania” Aleja Kraśnicka 223	III Turniej Warcabowy Seniorów	3-cia edycja Turnieju Warcabowego z udziałem Seniorów	Dom Pomocy Społecznej „Betania” Dorota Zająć tel. 466 55 85 kom. 883 606 979
87	16.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26	Integracja mieszkańców Wieniawa z mieszkańcami DPS im. Matki Teresy z Kalkuty w Lublinie	Wspólne grillowanie przy muzyce mieszkańców Wieniawa z mieszkańcami DPS. Współudział wolontariuszy z PSBiG	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty tel. 81 466 55 80, MOPR SPS 1. Współorganizator: Państwowe Szkoły Budownictwa i Geodezji
88	16.06.2016	10.00	Filia nr 15 MBP ul. Wajdeloty 20	Przegląd nowości wydawniczych	Książki, o których warto rozmawiać	Larysa Madejek filia15@mbp.lublin.pl tel. 81 525 12 62
89	16.06.2016	10.00	MIASTO KOBIET ul. Kazimierza Wielkiego 8	Gimnastyka mięśni kegla	Ćwiczenie mięśni kegla w celu zapobiegania problemom związanym z nietrzymaniem moczu	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp 5 złotych
90	16.06.2016	10.00	Gimnazjum nr 7 ul. Krasińskiego 7	„Szkoła dla Seniora”	Lekcje dla Seniorów, przygotowane przez uczniów, którzy wystąpią w rolach nauczycieli WF: pokaz walki i samoobrony; lekcja informatyki, czyli bezpłatne zajęcia komputerowe dla Seniorów; lekcja języka polskiego, czyli jak rozmawiać z wnukiem - krótki kurs języka młodych; lekcja zajęć artystycznych „Uśmiechnięty Senior”; kabaretowe scenki i wspólne występy na scenie artystów w każdym wieku	Anna Próchnicka tel. 81 528 07 53
91	16.06.2016	10.00-11.30	DK LSM ul. Wallenroda 4a	Dni Otwarte w Klubie Aktywnego Seniora	Zapoznanie się z działalnością Klubu	KLUB AKTYWNEGO SENIORA LSM TWWP w Lublinie tel. 81 532 12 27
92	16.06.2016	10.00-11.30	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	Warsztaty papiernicze	Prezentacja technik ręcznego czerpania papieru	Dom Słów Maksymalna liczba uczestników: 7 Wymagana wcześniejsza rezerwacja u Sylwii Woźniak tel. 81 534 52 33 lub e-mailem: <a href="mailto:sylwia.senczawa@op.pl">sylwia.senczawa@op.pl</a>

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
93	16.06.2016	10.00-13.00	ul. Rybna 7	<b>Bezpłatne badania diagnostyczne dla Seniorów</b>	Badanie ciśnienia tętniczego, poziomu cukru, pomiar tkanki tłuszczowej, spirometria	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ we współpracy z Organizacją Młodych Medyków tel. 605 47 67 56
94	16.06.2016	10.00-13.00	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Piękny Senior” Zabieg Jet-Peel (peeling) na dłonie i twarz</b>	Zabieg trwa 30 min (twarz), 15 min (dłonie) – 1 pacjent	Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
95	16.06.2016	10.00-14.00	UMCS Wydział Prawa i Administracji pl. Marii Curie-Skłodowskiej 5	<b>Porady prawne dla Seniorów</b>	Bezpłatne porady dla Seniorów w Poradni Prawnej	tel. 81 537 50 47
96	16.06.2016	10.00-14.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ ul. Abramowicka 2	<b>Konsultacje neurologiczne</b>	Konsultacje w Poradni Neurologicznej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja osobista lub telefoniczna: tel. 81 74 869 36
97	16.06.2016	10.00-16.00	Podwórko Domu Słów ul. Królewska 17	<b>Podwórko Pinokia</b>	Zwiedzanie podwórka i rozwiązywanie zagadek	Dom Słów e-mail: monika.czapka@tnn.lublin.pl Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie
98	16.06.2016	10.30-11.30	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	<b>Festiwal Talentów</b>	Program artystyczny uczniów Szkoły Podstawowej nr 51 w Lublinie	Szkoła Podstawowa nr 51 w Lublinie tel. 815 278 880
99	16.06.2016	11.00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepurzy 5A	<b>Nie taki komputer straszny</b>	Podstawy obsługi i korzystania z usług internetowych	Alina Lewicka filia29@mbp.lublin.pl tel. 81 741 92 94
100	16.06.2016	11.00	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	<b>Wielka kolekcja sławnych malarzy, poznamy Salvadora Dali</b>	Sylwetka artysty malarza we fragmentach filmu i albumach z jego malarstwem	Róża Wawer filia12@mbp.lublin.pl tel. 81 741 52 73

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
101	16.06.2016	11.00-12.00	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy SŁUCHMED ul. Chodźki 3, lok. 8	<b>"Kręci Ci się w głowie? Zawroty głowy - pokonamy je wspólnie"</b>	Wykład i ćwiczenia rehabilitacyjne nt zawrotów głowy	Lubelskie Centrum Słuchu i Mowy SŁUCHMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 443 04 44
102	16.06.2016	11.00-13.00	Dzielnicy Dom Kultury "Bronowice" ul. Krańcowa 106	<b>"Letnie ogrody" warsztaty rękodzieła artystycznego</b>	Dwudniowe warsztaty rękodzieła artystycznego	Dzielnicy Dom Kultury "Bronowice" tel. 81 744 16 38 Materiały plastyczne zapewnia organizator
103	16.06.2016	11.00-13.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 2	<b>Badania diagnostyczne</b>	Pomiar cukru, tętna i ciśnienia	NZOZ SANUS Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna
104	16.06.2016	11.00-13.00	Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej ul. Narutowicza 41	<b>Warsztat dla mieszkańców Lublina „Kwiaty, które nie więdną”</b>	Pokazy wykonania kwiatów metodą gullingu - margerytki, róże	Wielopokoleniowy Klub Wolontariusza TWWP w Lublinie tel. 81 532 12 27 Na warsztat potrzebne są materiały: kolorowy papier A4, klej magic, nożyczki
105	16.06.2016	11.00-16.00	Biuro - Lubelskie Centrum Aktywności Obywatelskiej ul. Leszczyńskiego 23 s. 207-208	<b>Szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy przy ataku padaczki</b>	Prezentacja podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przy ataku padaczki	Europejska Fundacja Opieki, Lubelskie Stowarzyszenie Osób Chorych na Padaczkę i ich Przyjaciół DRGAWKA Ilość miejsc ograniczona. Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 515 824 926
106	16.06.2016	11.30	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Niecała 16	<b>Spotkanie z poezją</b>	Poezja twórców polskich i zagranicznych w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej nr 24 – laureatów konkursów recytatorskich	Maria Żmudzka tel. 606 326 800
107	16.06.2016	11.30	Szkoła Podstawowa nr 27 ul. Kresowa 1	<b>Spotkanie z piosenką</b>	Warsztaty muzyczne	Maria Żukowska tel. 606 326 800
108	16.06.2016	12.00	Filia nr 31 MBP ul. Nałkowskich 104 A	<b>„Peru - kraina Inków” prezentacja</b>	Spotkanie z Mieczysławem Sachadynem, autorem wystawy fotograficznej „Peru - kraina Inków”	Agnieszka Pawlak-Dziaduch filia31@mbp.lublin.pl tel. 81 744 71 69

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
109	16.06.2016	12.00-18.00	NZOZ DENTIMED ul. Kalinowszczyzna 26	<b>Prezentacja najnowszych metod higieny jamy ustnej</b>	Pokaz szczoteczek sonicznych czyszczących zęby przy użyciu fal dźwiękowych z możliwością bezpłatnego wypróbowania szczoteczki z indywidualną końcówką dla każdego pacjenta, pokaz irygatorów oczyszczających przestrzenie międzyzębowe. Bezpłatne usługi: porady protetyczne, wizualizacja stanu jamy ustnej w kamerze wewnątrzustnej, porada specjalisty II stopnia z zakresu leczenia parodontozy	NZOZ DENTIMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 13 16
110	16.06.2016	12.00-18.00	Filia nr 19 MBP ul. Kunickiego 89	<b>Akcja „Czytanie leczy”</b>	Prezentacja książek polecanych Seniorom: literatura piękna oraz poradniki m. in. z dziedziny psychologii i medycyny	Jolanta Jurkowska filia19@mbp.lublin.pl tel. 81 745 31 44
111	16.06.2016	12.30-13.30	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Sprawny Senior - Zdrowy Wnuczek”</b>	Badanie fizjoterapeutyczne dzieci od 7 r.ż. w kierunku wad postawy. Terapia trwa 30 min – 1 pacjent. Oferta skierowana jest dla Seniorów, którzy zgłoszą się ze swoimi wnukami	Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
112	16.06.2016	12.30-16.00	Dom Słów, ul. Żmigród 1/ Królewska 17	<b>Wystawa „Dom ze Słów”</b>	Interaktywna wystawa/instalacja zbudowana z papieru i opowieści mieszkańców Lublina	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie
113	16.06.2016	14.00	Basen Uniwersytetu Przyrodniczego ul. Głęboka 31	<b>Gimnastyka w wodzie z instruktorem</b>	Relaks, poprawa ogólnej kondycji, bez nadmiernego wysiłku	Europejska Fundacja Opieki Wstęp 10 złotych Wymagane wcześniejsze zapisy: tel. 81 533 78 59
114	16.06.2016	14.00-15.30	Most Lutosałwskiego - miejsce zbiórki	<b>Nordic walking doliną Bystrzycy</b>	Spacer doliną Bystrzycy, możliwość wypożyczenia kijków w Fundacji w dniu spaceru - ul. Rybna 7 godz. 13.00-13.30	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ tel. 691 43 39 53



## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
115	16.06.2016	15.00	Biuro-Lubelskie Centrum Aktywności Obywatelskiej ul. Leszczyńskiego 23 sala 207	"Spotkanie z poezją - Rysia czyta swoje wiersze"	Czytanie poezji	Lubelskie Stowarzyszenie "Zawsze Aktywni" ul. Leszczyńskiego 23 tel. 516 169 335
116	16.06.2016	15.30	Przedszkole nr 5 Al. Raclawickie 42b ul. Spokojna 13	„Zdrowe przekąski i sałatki owocowe”	Wykonanie przez dzieci wspólnie z Seniorami przekąsek warzywnych i sałatek owocowych - degustacja	Nauczyciele i dzieci poszczególnych grup
117	16.06.2016	16.00	Plac przy „Rakiecie” Osiedle Mickiewicza	<b>Gimnastyka pod chmurką</b>	Ćwiczenia na przyrządach na świeżym powietrzu z instruktorem	Klub Aktywnego Seniora LSM TWWP w Lublinie tel. 81 532 12 27
118	16.06.2016	16.00	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna 16	<b>Prelekcja „Wizje aniołów w różnych religiach”</b>	Prezentacja nt postrzegania aniołów w chrześcijaństwie, judaizmie i islamie	Maria Kubiczek filia25@mbp.lublin.pl tel. 81 527 21 82
119	16.06.2016	16.00-17.00	Centralny plac na osiedlu im. A. Mickiewicza LSM "przy siłowni"	<b>Zajęcia rekreacyjno – sportowe dla mieszkańców osiedla, w tym seniorów</b>	Zajęcia bezpłatne, ogólnodostępne, prowadzone przez wolontariusza - emerytowanego nauczyciela wychowania fizycznego	Filia Nr 3 MOPR w Lublinie ul. Mieszka I 4 tel. 81 466 54 70 W przypadku niekorzystnej pogody zajęcia nie odbędą się
120	16.06.2016	16.00-17.30	ACK UMCS „Chatka Żaka” ul. Radziszewskiego 16	<b>Nauka tańca - samba i walc</b>	Krótki kurs tańca dla Seniorów połączony z pokazem zespołu Impetus	Violetta Dryło Ograniczona liczba miejsc Wymagane wcześniejsze zapisy: tel. 691 384 665
121	16.06.2016	17.00	Wojewódzki Ośrodek Kultury ul. Dolna Panny Marii 3	<b>„Czar gramofonów i winyli”</b>	Kawiarenka społeczna „Nasza Cafe” zaprasza na spotkanie z Markiem Naumiukiem, który przypomni świat dzieciństwa za pomocą „starej płyty”	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp wolny
122	16.06.2016	17.00	Księgarnia-kawiarnia „Między Słowami” ul. Rybna 4/5	<b>Muzyczna kawiarenka pt. „Jak nie dopowiesz, to dośpiewasz”</b>	Prezentacja własnej twórczości muzycznej członków Stowarzyszenia, a także integracja poprzez wspólne śpiewanie znanych szlagierów dawnych lat	Stowarzyszenie „TERRAZ SENIORAS” tel. 691 092 253 - Lilia Potonia tel. 502 571 216 - Wanda Jędrzejewska

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
123	16.06.2016	17.00	Centrum Kultury ul. Peowiaków 12 Sala Mała	<b>Bombardowanie włóczką</b>	Otwarte spotkanie dla wszystkich, którzy pasjonują się szydełkowaniem, dzierganiem na drutach, chcą się dzielić tą pasją i wziąć udział w akcji artystycznej ożywiającej miasto	Informacje: <a href="mailto:molik.ewa@gmail.com">molik.ewa@gmail.com</a> <a href="mailto:edukacja@ck.lublin.pl">edukacja@ck.lublin.pl</a> tel. 81 466 61 18
124	16.06.2016	17.00-18.00	Boisko „Orlik” ul. Władysława Jagiełły 11	<b>Otwarty trening samoobrony dla pań</b>	Zajęcia otwarte	Animator- koordynator Orlika
125	16.06.2016	17.00-18.00	Bursa Szkolna nr 1 ul. Popiełuszki 7 Świetlica	<b>Koncert dla Seniorów</b>	Koncert w wykonaniu młodzieży mający na celu upowszechnianie idei aktywności społecznej Seniorów oraz solidarności międzypokoleniowej mieszkańców dzielnicy Wieniawa oraz całej społeczności Lublina	Bursa Szkolna nr 1 – sekcja muzyczna, opiekun sekcji: Aneta Waleniak, Monika Kowalska
126	16.06.2016	18.00	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	<b>Wernisaż</b>	Wernisaż wystawy fotograficznej „Pisarze lubelscy”	Grzegorz Woźniak <a href="mailto:filia32@mbp.lublin.pl">filia32@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 311 00 09
127	16.06.2016	18.00-20.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Turniej koszykówki</b>	Turniej otwarty	Animator- koordynator Orlika
128	16.06.2016	18.00-20.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Turniej w bule</b>	Turniej otwarty	Animator- koordynator Orlika
129	16.06.2016	19.00	Teatr im. J. Osterwy ul. Narutowicza 17	<b>Spektakl „Napis”</b>	Historia młodego małżeństwa Lebrun	Biuro Organizacji i Reklamy tel. 81 532 44 36 <a href="mailto:biuro@teatrosterwy.pl">biuro@teatrosterwy.pl</a> Bilet w cenie 22 zł dla Seniorów
130	16.06.2016	19.00-21.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Zajęcia sportowe</b>	Turniej koszykówki seniorów dla 30 osób	Barbara Rycerz tel. 502 360 422
131	16.06.2016	<b>Godziny wizyt zostaną ustalone podczas rejestracji telefonicznej</b>	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Zdrowy Senior”</b>	Konsultacje protetyczne i zapisy na wykonanie protez zębowych - NFZ	CM Sanitas Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
132	16.06.2016	Godziny wizyt zostaną ustalone podczas rejestracji telefonicznej	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Zdrowy Senior” – leczenie stomatologiczne, zachowawcze	Bezpłatna konsultacja stomatologiczna, 20% rabatu na leczenie	CM Sanitas Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
133	17.06.2016	8.00-11.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 4	Masaż leczniczy	Masaż ręczny wybranego odcinka kręgosłupa	NZOZ SANUS Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 19 99
134	17.06.2016	8.00-11.00	Poradnia Periodontologii ul. Karmelicka 7 Sala nr 142 I piętro	Bezpłatny instruktaż higieny jamy ustnej u osób po 60 roku życia	Indywidualne dostosowanie metody szczotkowania oraz nauka użytkowania dodatkowych przyrządów do higieny jamy ustnej wraz z zasugerowaniem odpowiednich środków do pielęgnacji jamy ustnej (pasty, płyny do płukania jamy ustnej)	SCK UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 19 -dr n. med. Marta Kusa-Podkańska -prof. dr hab. Joanna Wysokińska- Miszczuk
135	17.06.2016	8.00-20.00	Beauty Dental Clinic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18/13	Specjalistyczne konsultacje stomaogiczne	Bezpłatny przegląd kamerą stomatologiczną, konsultacje specjalistyczne (protetyczne, zachowawcze, endodontyczne, periodontologiczne, ortodontyczne, chirurgiczne), zapisy na wykonanie protez zębowych w ramach NFZ. Instruktaż higieny jamy ustnej łącznie z doбором akcesoriów stomatologicznych, zdjęcie rtg (w razie potrzeby)	Beauty Dental Clinic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 465 21 21 81 563 21 21
136	17.06.2016	8.30-16.30	audioNOVA CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Senior dobrze słyszy” – badanie słuchu i konsultacja protetyczna	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 533 61 47 Klaudia Adamiec

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
137	17.06.2016	8.30-19.00 godziny pracy rejestracji telefonicznej	NZOZ DENTIMED ul. Kalinowszczyzna 26	Bezpłatne usługi	Bezpłatne usługi: porady protetyczne z uwzględnieniem nowoczesnych metod odtwarzania brakujących zębów bez protezowania, wizualizacja stanu jamy ustnej w kamerze wewnątrzustnej, porada specjalisty II stopnia z zakresu leczenia parodontozy	NZOZ DENTIMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 13 16
138	17.06.2016	9.00	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	Dzień Otwartych Drzwi	Prezentacja zajęć terapeutycznych organizowanych dla Mieszkańców placówki oraz Uczestników Klubu Seniora	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II tel. 81 466 55 88
139	17.06.2016	9.00-12.00	Filia nr 21 MBP Rynek 11	Od motywacji do integracji	Akademia Rozwoju – wykłady otwarte na temat zdobywania motywacji i pielęgnowania dobrego samopoczucia, budowania pewności siebie i realizacji życiowych celów	Anna Rafalska tel: 81 532 05 45 filia21@mbp.lublin.pl we współpracy z Pracownią Dynamiki Społecznej CONSENS
140	17.06.2016	9.00-12.00 13.00-16.00	CenterMed ul. Weteranów 46	Trening Pamięci	Darmowy Trening Pamięci to spotkanie, podczas którego Seniorzy będą mogli poznać ćwiczenia usprawniające pamięć, ocenić sprawność swojej pamięci oraz uzyskać praktyczne wskazówki jak dbać o pamięć	CenterMed Lublin Dział Zdrowia Publicznego Sebastian Skórski tel. 502 904 674 Zapisy na DTP: tel. 81 537 19 60
141	17.06.2016	9.00-15.00	Poradnia Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją Sala nr 5 (parter) ul. Karmelicka 7	Profilaktyczne badania stomatologiczne dla osób po 60 roku życia	Bezpłatne badanie jamy ustnej będą wykonywane u wszystkich osób po 60 roku życia, które w tych dniach zgłoszą się do Poradni Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją na salę nr 5	SCK UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 20, 27, 28
142	17.06.2016	9.00-17.00	AudioNOVA Sp. z o.o. ul. Głowackiego 35 I piętro (Przychodnia INTERMED)	„Senior dobrze słyszy” - badanie słuchu i konsultacja protetyczna	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 887 223 242 Anna Błaszczak

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
143	17.06.2016	9.00-19.30	Optyk La Vista CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>Specjalna oferta dla Seniorów</b>	20% rabatu na produkty optyczne	
144	17.06.2016	9.30	MIASTO KOBIET ul. Kazimierza Wielkiego 8	<b>Gimnastyka</b>	Ćwiczenia, którym przyświeca idea: zdrowy kręgosłup, prawidłowy oddech – dwa elementy dobrego samopoczucia	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp 5 złotych
145	17.06.2016	9.30-10.30	Przedszkole nr 50 ul. Podzamcze 7A	<b>Zabawy na wesoło i opowieści - jak babcia była mała, wesołe bajeczki</b>	Gry i zabawy z udziałem dzieci i Seniorów na terenie placówki	KLUB SUPERBABCY I SUPERDZIADKA Lucyna Szablowska tel. 666 040 353 Współorganizator: Przedszkole nr 50 Jolanta Wierzchowska tel. 81 747 26 97
146	17.06.2016	9.30-10.30	Publiczne Przedszkole Integracyjne nr 40 ul. Gospodarcza 18	<b>Wilk i siedem koźlątek – przedstawienie bajki</b>	Eksploracja sztuki	Publiczne Przedszkole Integracyjne nr 40
147	17.06.2016	9.30 i 11.30	Teatr im H. Ch. Andersena ul. Dominikańska 1	<b>"Anioł za lodówką"</b>	Spektakl dzieci i dorosłych	Biuro Organizacji Widowni tel. 81 532 32 25 502 663 873
148	17.06.2016	10.00	Ogród DPS "Kalina" ul. Kalinowszczyzna 84	<b>Spotkanie Uczestników ŚDS „Kalina” i Mieszkańców DPS „Kalina”</b>	Wspólne śpiewanie piosenek biesiadnych przy grillu	ŚDS „Kalina”
149	17.06.2016	10.00	Galeria Labirynt ul. Popiełuszki 5	<b>Integracyjne warsztaty artystyczne</b>	„Pamiętnik z podróży" - spotkanie z artystą malarzem Mariuszem Drohomireckim oraz Sergevasilem Endiuc	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty, Galeria Labirynt
150	17.06.2015	10.00	Filia nr 9 MBP ul. Krańcowa 106	<b>Gry planszowe</b>	Poznanie gier planszowych	Anna Pawłowska <a href="mailto:filia9@mbp.lublin.pl">filia9@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 744 17 18 Seniorzy z Klubu „Pogodna”

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
151	17.06.2016	10.00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	Poranek z leczniczym ruchem	Zajęcia ogólnokondycyjne dla Seniorów	DPS im. W. Michelisowej Zespół T-R tel. 81 466 55 55 Aleksandra Rak
152	17.06.2016	10.00-12.00	Lubelski Oddział Okręgowy PCK ul. Puchacza 6	Spotkanie z psychologiem	Indywidualne, bezpłatne porady psychologa	Lubelski Oddział Okręgowy PCK tel. 81 532 08 27 e-mail: lublin.organizacja@pck.org.pl
153	17.06.2016	10.00-13.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	Warsztaty komputerowe dla Seniorów "Pora na Seniora"	Zajęcia z zakresu doskonalenia umiejętności obsługi komputera	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
154	17.06.2016	10.00-13.00	ul. Rybna 7	Bezpłatne badania diagnostyczne dla Seniorów	Badanie ciśnienia tętniczego, poziomu cukru, pomiar tkanki tłuszczowej, spirometria	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ we współpracy z Organizacją Młodych Medyków tel. 605 47 67 56
155	17.06.2016	10.00-14.00	UMCS Wydział Prawa i Administracji pl. Marii Curie- Skłodowskiej 5	Porady prawne dla Seniorów	Bezpłatne porady prawne dla Seniorów	tel. 81 537 50 47
156	17.06.2016	10.00-14.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie ul. Abramowicka 2	Konsultacje psychiatryczne i neurologiczne	Konsultacje w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych i w Poradni Neurologicznej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja osobista lub telefoniczna: tel. 81 74 869 36
157	17.06.2016	10.00-14.00	Dom Pomocy Społecznej „Betania” Aleja Kraśnicka 223	Dzień Otwartych Drzwi	Integracja ze środowiskiem, udzielanie informacji, otwarte zajęcia terapeutyczne, rehabilitacyjne, pomiary ciśnienia, cukru i inne atrakcje	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie Dorota Zajac tel. 81 466 55 85 kom. 883 606 979

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
158	17.06.2015	10.00-15.00	Centrum Rehabilitacyjno-Sportowe MEDISPORT ul. Łabędzia 4	<b>Analiza składu ciała i porady dietetyczne dla Seniorów</b>	Analiza składu ciała i porady dietetyczne dla Seniorów w wykonaniu profesjonalnych dietetyków	Centrum Rehabilitacyjno-Sportowe MEDISPORT
159	17.06.2016	10.00-16.00	Podwórko Domu Słów ul. Królewska 17	<b>Podwórko Pinokia</b>	Zwiedzanie podwórka i rozwiązywanie zagadek	Dom Słów e-mail: monika.czapka@tnn.lublin.pl Samodzielne zwiedzanie
160	17.06.2016	10.00-18.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Wsparcie psychologiczne</b>	Kompleksowe wsparcie psychologa CAŚ	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
161	17.06.2016	10.30	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna 16	<b>Zajęcia dla dzieci „Bajarka opowiada o aniołach”</b>	Zajęcia międzypokoleniowe: Seniorzy - dzieciom - głośne czytanie i omówienie przeczytanych baśni	Maria Kubiczek filia25@mbp.lublin.pl tel. 81 527 21 82
162	17.06.2016	10.30	Filia nr 3 MBP ul. Hutnicza 20	<b>Czytanie Sienkiewicza</b>	Czytanie przez Seniorów fragmentów nowel Henryka Sienkiewicza	Jolanta Niedzińska <a href="mailto:filia3@mbp.lublin.pl">filia3@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 746 29 63
163	17.06.2016	11.00	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	<b>Wielka kolekcja sławnych malarzy, poznajemy Pablo Picassa</b>	Sylwetka artysty malarza we fragmentach filmu i albumach z jego malarstwem	Róża Wawer filia12@mbp.lublin.pl tel. 81 741 52 73
164	17.06.2016	11.00	Archiwum Państwowe ul. Jezuicka 13	<b>Wycieczka do Archiwum Państwowego w Lublinie</b>	Warsztaty genealogiczne	Joanna Łopuszyńska filia36@mbp.lublin.pl tel. 81 311 00 16
165	17.06.2016	11.00-12.00	Gimnazjum nr 1 Biblioteka ul. Kunickiego 116	<b>Poranek poezji Pani Ireny Ciesielskiej-Piech „Święty naszych czasów Jan Paweł II Papież Polak“ - wybór wierszy</b>	Uczestnicy: Seniorzy Klubu Czytelniczego Filii nr 9 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H Łopacińskiego, Seniorzy Uniwersytetu III Wieku Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. Komisji Edukacji Narodowej w Lublinie	Nauczyciele bibliotekarze Gimnazjum nr 1 w Lublinie Jadwiga Witkowska-Kunach tel. 501 587 625
166	17.06.2016	11.00-13.00	Dzielnicowy Dom Kultury "Bronowice" ul. Krańcowa 106	<b>"Letnie ogrody" warsztaty rękodzieła artystycznego</b>	Dwudniowe warsztaty rękodzieła artystycznego	Dzielnicowy Dom Kultury "Bronowice" tel. 81 744 16 38 Materiały plastyczne zapewnia organizator

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
167	17.06.2016	11.00-13.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 2	Badania diagnostyczne	Pomiar cukru, tętna i ciśnienia	NZOZ SANUS Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna
168	17.06.2016	11.25-12.10	Centrum Pobytu dla Seniorów ul. Maszynowa 2	Spotkanie integracyjne uczniów gimnazjum i Seniorów	Pieczenie ciasta wg „babcynich” przepisów i wspólna degustacja	Halina Słowińska tel. 81 746 28 49
169	17.06.2016	11.30	Dom Pomocy Społecznej dla Osób Niepełnosprawnych Fizycznie ul. Kosmonautów 78	Koncert muzyki klasycznej	Koncert muzyki klasycznej w wykonaniu Pana Macieja Dąbrowskiego - fortepian	Dom Pomocy Społecznej dla Osób Niepełnosprawnych Fizycznie tel. 81 466 55 72 w. 56
170	17.06.2016	12.00	Muzeum Lubelskie w Lublinie ul. Zamkowa 9	„Unia Lubelska” Jana Matejki	Wykład na temat unii polsko-litewskiej, która została podpisana na Zamku w Lublinie. Punktem wyjścia do opowieści o kontekście historycznym całego wydarzenia będzie obraz Jana Matejki „Unia Lubelska”	Muzeum Lubelskie w Lublinie Dział Edukacji i Informacji Muzealnej tel. 81 537 96 15
171	17.06.2016	12.00-18.00	Filia nr 19 MBP ul. Kunickiego 89	Akcja „Czytanie leczy”	Prezentacja książek polecanych Seniorom z dziedziny literatury pięknej, psychologii i medycyny	Jolanta Jurkowska filia19@mbp.lublin.pl tel. 81 745 31 44
172	17.06.2016	12.20-12.50	XXIII Liceum Ogólnokształcące ul. Poniatowskiego 5	Koncert artystyczny dla Seniorów	Występ zespołu 4art, utwory muzyczne, balet	Szkolny zespół XXIII LO 4art
173	17.06.2016	12.30-13.30	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Sprawny Senior - Zdrowy Wnuczek”-	Badanie fizjoterapeutyczne dzieci od 7 r.ż. w kierunku wad postawy. Terapia trwa 30 min – 1 pacjent. Oferta skierowana jest dla Seniorów, którzy zgłoszą się ze swoimi wnukami	Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
174	17.06.2016	12.30-16.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	Wystawa „Dom ze Słów”	Interaktywna wystawa/instalacja zbudowana z papieru i opowieści mieszkańców Lublina	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie



## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
175	17.06.2016	13.00-16.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	<b>Warsztaty fotografii otworkowej</b>	Przygotowanie własnego aparatu otworkowego z pudełka czy też puszki, zrobienie nim zdjęcia i wywołania go w pomieszczeniu zaaranżowanym na ciemnię fotograficzną	Dom Słów Wymagana wcześniejsza rezerwacja u Moniki Czapki tel. 81 534 52 33 lub e-mailem: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a>
176	17.06.2016	13.00-17.00	Gimnazjum nr 15 ul. Elektryczna 51	<b>Festyn Rodzinny „Mama, Tata, Ja” z uwzględnieniem idei solidarności międzypokoleniowej</b>	Impreza plenerowa, w programie - pokazy, występy, zabawy	MOPR – Ewa Tuszowska, tel. 81 466 54 45 Szkoła Podstawowa nr 32 w Lublinie
177	17.06.2015	14.00	Filia nr 2 MBP ul. Peowiaków 12	<b>Dzień muzyki w Filii nr 2 - „Muzyka dookoła świata”</b>	Prelekcja o instrumentach i muzyce indyjskiej	Katarzyna Poleszak <a href="mailto:filia2@mbp.lublin.pl">filia2@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 466 62 47
178	17.06.2016	14.00-17.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Zajęcia rekreacyjno - sportowe, siłownia</b>	Zajęcia sportowe na siłowni mające na celu stworzenie optymalnych warunków do wszechstronnego rozwoju uczestników w zakresie kultury fizycznej, stosownie do zainteresowań i możliwości	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
179	17.06.2016	15.00-16.30	Gimnazjum nr 16 ul. Poturzyńska 2	<b>Gra w bule</b>	Nauka gry w bule	Gra na świeżym powietrzu Marcin Litwińczuk tel. 507 123 153
180	17.06.2016	16.00	Filia nr 27 i 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	<b>Spacer po Lublinie na ekranie</b>	Wirtualne zwiedzanie Kaplicy Trójcy Świętej	Dorota Borowiecka <a href="mailto:filia27@mbp.lublin.pl">filia27@mbp.lublin.pl</a> Krystyna Rybicka <a href="mailto:filia30@mbp.lublin.pl">filia30@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 741 62 36
181	17.06.2016	16.00-18.00	Filia nr 13 MBP ul. Grażyny 13	<b>Bezpłatne porady prawne</b>	Porady prawne - prawnik Małgorzata Wilczek	Grażyna Mach <a href="mailto:filia13@mbp.lublin.pl">filia13@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 525 08 85
182	17.06.2016	16.00-20.00	Collegium Norwidianum Al. Raclawickie 14 sala CN-004	<b>„Nieznany duch“ - zajęcia ks. dr hab. Kazimierza Peka, prof. KUL</b>	Wykład fakultatywny w ramach 2-letniego Kursu Wyższej Kultury Religijnej	Uniwersytet Otwarty KUL Wstęp wolny

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
183	17.06.2016	16.30	Scena plenerowa os. Czuby	<b>Szkolenie Techniki Nordic Walking</b>	3 grupy po 20 osób (po 30 min. każda grupa)	AZS Klub Środowiskowy Woj. Lubelskiego. Zajęcia w ramach projektu Aktywny Lublin, realizowanego ze środków Budżetu Obywatelskiego
184	17.06.2016	16.30	Filia nr 32 MBP ul. Szaserów 13-15	<b>Projekcja filmowa + prelekcja</b>	Film i prelekcja	Grzegorz Woźniak filia32@mbp.lublin.pl tel. 81 311 00 09
185	17.06.2016	16.30	Filia nr 38 MBP ul. Relaksowa 25	<b>Quiling dla Seniorów</b>	Wykonanie ozdób metodą quilingu	Monika Schmeichel-Zarzeczna filia38@mbp.lublin.pl tel. 81 311 01 12
186	17.06.2016	17.00-19.00	Collegium Norwidianum KUL Al. Raławickie 14 sala CN-021	<b>Warsztat komputerowy dla całkowicie początkujących</b>	Zajęcia wprowadzające w obsługę komputera, przeznaczone dla osób, które dotychczas nie miały kontaktu z tym urządzeniem i/lub się go obawiają	Uniwersytet Otwarty KUL Wymagana rejestracja telefoniczna: tel. 81 445 42 90 od pon. do pt. w godz. 8.00-15.00
187	17.06.2016	18.00	Muszla Koncertowa w Ogrodzie Saskim	<b>Koncert „Lublin- Lublinowi”</b>	Koncert z udziałem grup: Lublinciacy, Lublinciacy I, Mały Lublin, Mały Lublin I, Mali Muzykanci, Słoneczka, Wiolinki	Zespół Pieśni i Tańca „Lublin” im. Wandy Kaniorowej Wstęp wolny
188	17.06.2016	18.00-20.00	Hotel „FORUM” ul. Obywatelska 8	<b>TRAVEL SENIOR „Wczasy dla Seniora nad Morzem Czarnym – samolotem z Lublina”</b>	Prezentacja oferty turystycznej oraz kultury, muzyki i kulinariów Bułgarii	WATRA TRAVEL Sp. z o.o. Hotel FORUM Joanna Podraza Wymagana rejestracja telefoniczna: tel. 81 743 76 56 lub e-mail: <a href="mailto:lublin@travel-senior.pl">lublin@travel-senior.pl</a>
189	17.06.2016	18.00-22.00	Pracownie Kultury Tatary ul. Hutnicza 28 a	<b>Zabawa taneczna dla Seniorów „Panie proszą Panów”</b>	Zabawa taneczna w rytmie starych i nowych przebojów muzyki rozrywkowej w wykonaniu wokalistki Ewy Rosieckiej	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice”, Pracownie Kultury Tatary tel. 81 746 61 94
190	17.06.2016	19.00-21.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Turniej piłki nożnej Seniorów</b>	Turniej otwarty	Mariusz Żyszkiewicz tel. 697 609 003

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
191	17.06.2016	Godziny wizyt zostaną ustalone podczas rejestracji telefonicznej	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Zdrowy Senior”	Konsultacja i zapisy na wykonanie protez zębowych - NFZ	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
192	17.06.2016	Godziny wizyt zostaną ustalone podczas rejestracji telefonicznej	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Zdrowy Senior” - leczenie stomatologiczne, zachowawcze	Bezpłatna konsultacja stomatologiczna, 20% rabatu na leczenie	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
193	18.06.2016	8.00-14.00	Beauty Dental Clinic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18/13	<b>Specjalistyczne konsultacje stomatologiczne</b>	Bezpłatny przegląd kamerą stomatologiczną, konsultacje specjalistyczne (protetyczne, zachowawcze, endodontyczne, periodontologiczne, ortodontyczne, chirurgiczne), zapisy na wykonanie protez zębowych w ramach NFZ. Instruktaż higieny jamy ustnej łącznie z doбором akcesoriów stomatologicznych, zdjęcie rtg (w razie potrzeby)	Beauty Dental Clinic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 465 21 21 81 563 21 21
194	18.06.2016	8.30-19.00 godziny pracy rejestracji telefonicznej	NZOZ DENTIMED ul. Kalinowszczyzna 26	<b>Bezpłatne usługi</b>	Bezpłatne usługi: porady protetyczne z uwzględnieniem nowoczesnych metod odtwarzania brakujących zębów bez protezowania, wizualizacja stanu jamy ustnej w kamerze wewnątrzustnej, porada specjalisty II stopnia z zakresu leczenia parodontozy	NZOZ DENTIMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 13 16
195	18.06.2016	9.00-12.00	Filia nr 21 MBP Rynek 11	<b>Od motywacji do integracji</b>	Akademia Rozwoju – wykłady otwarte na temat zdobywania motywacji i pielęgnowania dobrego samopoczucia, budowania pewności siebie i realizacji życiowych celów	Anna Rafalska tel: 81 532 05 45 filia21@mbp.lublin.pl we współpracy z Pracownią Dynamiki Społecznej CONSENS

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
196	18.06.2016	9.00-14.00	Biuro – Lubelskie Centrum Aktywności Obywatelskiej ul. Leszczyńskiego 23 s. 207-208	<b>Szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy przy ataku padaczki</b>	Prezentacja podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przy ataku padaczki	Europejska Fundacja Opieki, Lubelskie Stowarzyszenie Osób Chorych na Padaczkę i ich Przyjaciół DRGAWKA Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 515 824 926 Decyduje kolejność zgłoszeń
197	18.06.2016	10.00	Plus-Medic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18	<b>Wykład</b>	Zwyrodnienia stawów. Dlaczego bolą stawy? Wykład mający na celu zapoznanie się z przyczynami i przebiegiem procesu zwyrodnień	Plus-Medic Grupa max. 6 Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 535 277 509 Agnieszka Parol
198	18.06.2016	10.00	Kino „Bajka” ul. Radziszewskiego 8	<b>Klub Filmowy Seniora</b>	Pokaz filmu „Wszystko Gra” musical, prod. Polska, 90 min.  Przed seansem wiosenny poczęstunek	Kino „Bajka” Waldemar Niedźwiedz tel. 602 436 094 Cena biletu: 12 zł
199	18.06.2016	10.00-12.00	Kolegium Jana Pawła II KUL Al. Racławickie 14 sala C-01c	<b>Akcja - reanimacja, czyli warsztaty ratowania książek</b>	Warsztaty dla wszystkich chętnych, w każdym wieku, zwłaszcza dla dziadków i wnuków! Uczestnicy mogą przynieść ze sobą swoje książki, które wymagają drobnych napraw	Uniwersytet Otwarty KUL Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 445 42 90 od pon. do pt. godz. 8.00-15.00
200	18.06.2016	10.00-15.00	Klinika Chirurgii Naczyniowej i Angiologii ul. Staszica 11	<b>Badania diagnostyczne</b>	Badania przesiewowe USG Doppler jamy brzusznej w celu oceny dużych naczyń	Sekretariat Kliniki Chirurgii Naczyniowej i Angiologii Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 532 57 07 Gabinet USG II piętro
201	18.06.2016	10.00-16.00	Strefa Gym & Fitness ul. Zana 19 CH. E. Leclerc	<b>Dzień Seniora w Strefie</b>	Rekreacyjne zajęcia ruchowe dedykowane Seniorom, porady fizjoterapeuty, konsultacje dietetyczne i kosmetyczne, degustacja zdrowej żywności, porady trenera personalnego, promocje na wybrane usługi oraz 10% zniżki dla Seniorów	Strefa Gym & Fitness

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
202	18.06.2016	11.00	Muzeum Lubelskie w Lublinie ul. Zamkowa 9	<b>O ludziach i zwierzętach w dawnych i nieco nowszych czasach</b>	Spotkanie mające na celu przybliżenie relacji jakie wytworzyły się pomiędzy ludźmi a zwierzętami na przestrzeni wieków	Muzeum Lubelskie w Lublinie Dział Edukacji i Informacji Muzealnej tel. 81 537 96 15
203	18.06.2016	11.00	Kino „Bajka” ul. Radziszewskiego 8	<b>Film pt. „Wszystko gra”</b>	Prezentacja bohaterów i aktorów filmu, dyskusja	DDK „Bronowice” <a href="mailto:i.niedzielska@ddkbronowice.pl">i.niedzielska@ddkbronowice.pl</a> Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 744 16 38 Zbiórka przed kinem „Bajka” o godz. 9.45
204	18.06.2016	11.00	Plac przed Gimnazjum Nr 5 ul. Smyczkowa 3	<b>"Bez uzależnień życie jest piękniejsze"</b>	Piknik rodzinny	Lubelskie Stowarzyszenie „Zawsze Aktywni” tel. 516 169 335
205	18.06.2016	11.00	Plus-Medic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18	<b>Wykład</b>	Udar mózgu. Przyczyny i objawy wystąpienia. Pierwsze objawy i pomoc	Plus-Medic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 535 277 509 Agnieszka Parol
206	18.06.2016	11.00-12.00	Boisko „Orlik” ul. Tumidajskiego 6a	<b>Zajęcia nordic walking, bule, tenis ziemny</b>	Zajęcia otwarte	Jacek Pruski tel. 668 337 692 Dariusz Pszczelnik tel. 602 856 560
207	18.06.2016	11.00-13.00	Boisko „Orlik” ul. Czwartaków 4	<b>Sportowy weekend dla Seniorów z wnukami</b>	Międzypokoleniowa rywalizacja w grach i zabawach sportowych	Animator- koordynator Orlika
208	18.06.2016	11.30	Boisko „Orlik” ul. Krasińskiego 7	<b>Turniej łączący pokolenia</b>	Turniej piłki nożnej dla Seniorów. Mile wizdiani młodzi kibice	Animator- koordynator Orlika
209	18.06.2016	12.00	Plus-Medic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18	<b>Wykład</b>	Osteoporoza. Jak się nie dać złamać	Plus-Medic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 535 277 509 Agnieszka Parol
210	18.06.2016	12.00-14.00	Boisko „Orlik” ul. Radzyńska 5	<b>Miniturniej tenisa ziemnego</b>	Turniej tenisa ziemnego dla Seniorów	Animator- koordynator Orlika Szczegóły bezpośrednio na Orliku

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
211	18.06.2016	12.00-14.00	Boisko „Orlik” ul. Władysława Jagiełły 11	Rodzinne granie w bule	Zajęcia otwarte	Animator- koordynator Orlika
212	18.06.2016	13.00-15.00	Plus-Medic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18	Instruktaż ćwiczeń	Indywidualny instruktaż ćwiczeń w zapobieganiu bólom pleców – 30 min.	Plus-Medic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 535 277 509 Agnieszka Parol
213	18.06.2016	13.00-18.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	Orlik dla całej rodziny!	Miniturniej piłki nożnej 1x1, konkurs rzutów do kosza, biegi rodzinne na 60m, rekreacyjne gry badmington, rodzinna gra w bule	Animator- koordynator Orlika
214	18.06.2016	13.30-19.30	Boisko przy Gimnazjum nr 3 ul. Nałkowskich 114	Festyn Rodzinny na Wrotkowie „Energia Pokoleń”	Festyn Międzypokoleniowy: występy dzieci, młodzieży i dorosłych, konkursy z nagrodami, turniej rodzin, zamek dmuchany, ścianka wspinaczkowa, pokaz pierwszej pomocy, kiermasz, poczęstunek i wiele innych atrakcji. Rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „Pokaż nam Twój Lublin”	Filia Nr 5 MOPR Lublin, tel. 81 466 55 22, SM W. Z. Nałkowskich tel. 81 744 63 36, Rada Dzielnicy „Wrotków”, Stowarzyszenie Rodzin Katolickich, Gimnazjum nr 3 w Lublinie, Szkoła Podstawowa nr 30, Klub Osiedlowy "Źródło", Centrum Aktywizacji i Rozwoju Seniorów
215	18.06.2016	14.00-17.00	Boisko „Orlik” ul. Rycerska 9	Międzypokoleniowy Piknik Rodzinny	Konkursy sportowe dla całych rodzin	Animator- koordynator Orlika
216	18.06.2016	16.00-17.00	Centrum Sportowo-Rekreacyjne UP ul. Głębocka 31	Gimnastyka dla Seniora	Ćwiczenia ogólnousprawniające i rozciągające	AZS Klub Środowiskowy Woj. Lubelskiego. Zajęcia realizowane w ramach projektu „Aktywny Lublin” ze środków Budżetu Obywatelskiego
217	18.06.2016	16.30-21.30	Mensa Academica stołówka KUL Al. Racławickie 14	Wieczorek taneczny	Tańce przy muzyce na żywo	"ProBono" tel. 882 919 139, 534 228 422 Dla posiadaczy Lubelskiej Karty Seniora: wejście na wieczorek taneczny 50 % taniej, szklanka 300 ml soku tłoczonego z lubelskich jabłek GRATIS

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
218	18.06.2016	17.00-20.00	Teatr Stary ul. Jezuicka 18	<b>Spektakl teatralny</b>	"Bez wyjścia" Teatr Dramatyczny m. st. Warszawy	Dla posiadaczy Lubelskiej Karty Seniora zniżki na bilety. Bilety w II strefie (50 PLN) będą sprzedawane w cenie III strefy (30 PLN) za okazaniem Karty Seniora, w miarę dostępności miejsc
219	18.06.2016	18.00	Muszla Koncertowa w Ogrodzie Saskim	<b>Koncert „Lublin - Lublinowi”</b>	Koncert w wykonaniu grup: Lubelacy, Lubelacy I, Dzieci Lublina, Dzieci Lublina I, Lubelanki, Lublinianki, Nutki	Zespół Pieśni i Tańca „Lublin” im. W. Kaniorowej Wstęp wolny
220	19.06.2016	8.30-19.00 godziny pracy rejestracji telefonicznej	NZOZ DENTIMED ul. Kalinowszczyzna 26	<b>Bezpłatne usługi</b>	Bezpłatne usługi: porady protetyczne z uwzględnieniem nowoczesnych metod odtwarzania brakujących zębów bez protezowania, wizualizacja stanu jamy ustnej w kamerze wewnątrzustnej, porada specjalisty II stopnia z zakresu leczenia parodontozy	NZOZ DENTIMED Wymagana rejestracja telefoniczna tel. 81 747 13 16
221	19.06.2016	9:00 - 12.00	Filia nr 21 MBP Rynek 11	<b>Od motywacji do integracji</b>	Akademia Rozwoju – wykłady otwarte na temat zdobywania motywacji i pielęgnowania dobrego samopoczucia, budowania pewności siebie i realizacji życiowych celów	Anna Rafalska tel: 81 532 05 45 filia21@mbp.lublin.pl we współpracy z Pracownią Dynamiki Społecznej CONSENS
222	19.06.2016	10.00-15.00	Boisko "Orlik" ul. Lwowska 11	<b>Festyn „Energia Pokoleń”</b>	Otwarta impreza plenerowa dla mieszkańców Śródmieścia i dzielnicy Kalinowszczyzna, ze szczególnym uwzględnieniem lubelskich Seniorów. W imprezie przewidziane są konkursy, występy artystyczne, ciepły poczęstunek i inne atrakcje	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Filia Nr 1 ul. Lubartowska 6-8 tel. 81 466 54 03
223	19.06.2016	11.00	Centrum Usług Socjalnych ul. Lwowska 28	<b>Spotkanie okolicznościowe dla Seniorów</b>	Występ Zespołu Wokalnego "Senioritki"	Centrum Usług Socjalnych ul. Lwowska 28 tel. 81 466 55 60, wew. 18 Ewa Danek

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
224	19.06.2016	11.00	ul. Bernardyńska 11	<b>Lub design / Smaczne chwasty lata</b>	Spotkanie - co dzikiego zbierać, jeść, jak przechowywać oraz jak przyrządzić w kuchni	Warsztaty Kultury w Lublinie tel. 81 533 08 18 Warsztat skierowany do osób dorosłych, liczba miejsc ograniczona, zapisy od 13.06.2016 r. na stronie: <a href="mailto:designzapisy@gmail.com">designzapisy@gmail.com</a>
225	19.06.2016	11.00-13.00	Boisko „Orlik” ul. Czwartaków 4	<b>Sportowy weekend dla Seniorów z wnukami</b>	Międzypokoleniowa rywalizacja w grach i zabawach sportowych	Animator- koordynator Orlika
226	19.06.2016	12.00-14.00	Boisko „Orlik” ul. Radzyńska 5	<b>Turniej koszykówki</b>	Zespoły 2-3 osobowe	Animator- koordynator Orlika
227	19.06.2016	13.00-18.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Orlik dla całej rodziny!</b>	Miniturniej piłki nożnej 1x1, konkurs rzutów do kosza, biegi rodzinne na 60 metrów, rekreacyjne gry badminton rodzinna gra w bule	Mariusz Źyszkiewicz tel. 697 609 003 Krzysztof Drobik tel. 500 467 757
228	19.06.2016	14.00	Parafia św. Urszuli Ledóchowskiej ul. Roztocze 1	<b>Parafiada</b>	Koncert Zespołu Pieśni i Tańca „Lublin” im. W. Kaniorowej	Parafia św. Urszuli Ledóchowskiej ul. Roztocze 1
229	19.06.2016	14.00	Boiska „Orlik” ul. Krasińskiego 7	<b>Turniej w bule</b>	Turniej otwarty	Animator- koordynator Orlika
230	19.06.2016	16.00	Filharmonia im. Henryka Wieniawskiego ul. M. Curie- Skłodowskiej 5	<b>Koncert kameralny – Hanna Samson (sopran), Maria Korecka – Soszkowska (fortepian)</b>	Koncert stanowiący część Festiwalu Spotkań Kultur – Caper Lublinensis 2016	Filharmonia im. Henryka Wieniawskiego Sala Koncertowa FL, Wstęp wolny
231	19.06.2016	17.00-18.00	Boisko „Orlik” ul. Tumidajskiego 6a	<b>Zajęcia nordic walking, bule, tenis ziemny</b>	Zajęcia otwarte	Jacek Pruski tel. 668 337 692 Dariusz Pszczelnik tel. 602 856 560
232	19.06.2016	17.00-20.00	Boisko „Orlik” ul. Władysława Jagiełły 11	<b>Turniej piłki nożnej 50+</b>	Turniej otwarty	Animator- koordynator Orlika



## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
233	19.06.2016	18.00	Aula Caritas Archidiecezji Lubelskiej ul. Prymasa S. Wyszyńskiego 2	<b>Koncert Jubileuszowy Chóru Szkoły Podstawowej nr 52 im. M. Konopnickiej w Lublinie „Andantino”</b>	Wykonanie utworów z repertuaru chóru w tym nagrodzonych na licznych konkursach	Anna Wąsak tel. 81 746 81 77
234	19.06.2016	18.00	Muszla Koncertowa w Ogrodzie Saskim	<b>Koncert „Lublin - Lublinowi”</b>	Koncert z udziałem grup: I Reprezentacja, II Reprezentacja, Lubelaczki, Lubliniaczki, Wróbelki, Seniorzy	Zespół Pieśni i Tańca „Lublin” im. W. Kaniorowej Wstęp wolny
235	19.06.2016	18.00-20.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Turniej siatkówki</b>	Turniej otwarty	Animator- koordynator Orlika
236	19.06.2016	18.00-20.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Turniej w bule</b>	Turniej otwarty	Animator- koordynator Orlika
237	20.06.2016	8.00-9.30	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Zajęcia rekreacyjno - sportowe, siłownia</b>	Zajęcia sportowe na siłowni mające na celu stworzenie optymalnych warunków do wszechstronnego rozwoju uczestników w zakresie kultury fizycznej, stosownie do zainteresowań i możliwości uczestników	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
238	20.06.2016	8.00-20.00	Beauty Dental Clinic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18/13	<b>Specjalistyczne konsultacje stomatologiczne</b>	Bezpłatny przegląd kamerą stomatologiczną, konsultacje specjalistyczne (protetyczne, zachowawcze, endodontyczne, periodontologiczne, ortodontyczne, chirurgiczne), zapisy na wykonanie protez zębowych w ramach NFZ. Instruktaż higieny jamy ustnej łącznie z doбором akcesoriów stomatologicznych, zdjęcie rtg (w razie potrzeby)	Beauty Dental Clinic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 465 21 21 81 563 21 21
239	20.06.2016	8.30-19.00 <b>godziny pracy rejestracji telefonicznej</b>	NZOZ DENTIMED ul. Kalinowszczyzna 26	<b>Bezpłatne usługi</b>	Bezpłatne usługi: porady protetyczne z uwzględnieniem nowoczesnych metod odtworzenia brakujących zębów bez protezowania, wizualizacja stanu jamy ustnej w kamerze wewnątrzustnej, porada specjalisty II stopnia z zakresu leczenia parodontozy	NZOZ DENTIMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 13 16

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
240	20.06.2016	8.30-10.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 4	Zajęcia artystyczne dla Seniorów	Zajęcia artystyczne	NZOZ SANUS Rehabilitacja Liczba miejsc ograniczona Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 19 99
241	20.06.2016	8.30-16.30	audioNOVA CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Senior dobrze słyszy” – badanie słuchu i konsultacja protetyczna	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 533 61 47 Klaudia Adamiec
242	20.06.2016	9.00-10.00	Poradnia Periodontologii ul. Karmelicka 7 Sala „S” (parter)	Wykład dla osób po 60 roku życia	Profilaktyczne zabiegi periodontologiczne możliwe do wykonania u Seniorów	SCK UM w Lublinie dr n. med. Anna Surtel, dr n. med. Marta Kusa-Podkańska, prof. dr hab. Joanna Wysokińska-Miszczuk Maksymalna liczba osób 30. Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 11
243	20.06.2016	9.00-10.00	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	Tai-chi	Cykliczne zajęcia usprawniające dla Seniorów – trener Marek Sykała	Wiesława Sołtys filia35@mbp.lublin.pl tel. 813 11 00 02
244	20.06.2016	9.00-12.00	Filia nr 21 MBP Rynek 11	Od motywacji do integracji	Akademia Rozwoju – wykłady otwarte na temat zdobywania motywacji i pielęgnowania dobrego samopoczucia, budowania pewności siebie i realizacji życiowych celów	Anna Rafalska tel: 81 532 05 45 filia21@mbp.lublin.pl we współpracy z Pracownią Dynamiki Społecznej CONSENS
245	20.06.2016	9.00-15.00	Poradnia Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją Sala nr 5 (parter) ul. Karmelicka 7	Profilaktyczne badania stomatologiczne dla osób po 60 roku życia	Bezpłatne badanie jamy ustnej dla osób po 60 roku życia	SCK UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 20, 27, 28
246	20.06.2016	9.00-18.00	Foto-Różek ul. Jezuicka 14	Pamiątkowa fotografia	Bezpłatny portret fotograficzny dla Seniora	Wymagana wcześniejsza rezerwacja: tel. 81 53 446 58
247	20.06.2016	09.00-19.30	Optyk La Vista CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	Specjalna oferta dla Seniorów	20% rabatu na produkty optyczne	

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
248	20.06.2016	9.00.-10.00 9.30-10.30 KI. II A I II B  9.00-9.30 10.00-10.30	Wojewódzki Ośrodek Kultury ul. Dolna Panny Marii 3	<b>Warsztaty – „Zabawki skarpecianki”</b> <b>Dwa warsztaty „Babcine opowieści” – prezentacja Opowiadaczy</b>	Warsztaty wielopokoleniowe - wykonanie zabawek ze skarpetki z udziałem uczniów kl. II SP ss. Urszulanek Opowieści jak to dawniej bywało przedst. grupa "Mieszczki z Lublina"	KLUB SUPERBABC I SUPERDZIADKA Lucyna Szabłowska tel. 666 040 353 Spotkania wspólnie organizowane z WOK, Aleksandra Chojnacka tel. 81 532 42 08 w. 33
249	20.06.2016	9.30-10.00  11.00-11.30	Przedszkole nr 5 Al. Raławickie 42 b ul. Spokojna 13	<b>„Bajki dawniej i dziś“</b>  <b>Występ teatru Super Babć</b>	Poznanie literatury dziecięcej starszych pokoleń. Przybliżenie literatury dziecięcej przez Seniorów w formie scenicznej	Przedszkole nr 5 Al. Raławickie 42 b
250	20.06.2016	9.30-11.30	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" ul. Radziwiłłowska 5	<b>Warsztaty komputerowe dla Seniora</b>	Nauka obsługi komputera	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" tel. 81 53 28 231 Warsztaty dla 15 osób
251	20.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84	<b>Koncert muzyczny pt. „Nastrojowe melodie”</b>	Piosenki o tematyce literackiej, patriotycznej i turystycznej w wykonaniu uczniów należących do Klubu Przyjaciół Biblioteki - (dla Seniorów specjalne upominki wykonane techniką origami)	Szkoła Podstawowa nr 23 im. Olimpijczyków Polskich w Lublinie tel. 81 444 44 08
252	20.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej „Betania” Al. Kraśnicka 223	<b>Recital Pana Wiesława Drozda</b>	Spotkanie i recital p. Wiesława Drozda	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie Dorota Zając tel. 81 466 55 85, 883 606 979
253	20.06.2016	10.00	Środowiskowy Dom Samopomocy „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84	<b>Prelekcja</b>	Pogadanka na temat historii rozwoju czytelnictwa i funkcjonowania bibliotek w Lublinie	ŚDS „Kalina”

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
254	20.06.2016	10.00	Filie nr 27 i 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	<b>Afrykańska przygoda Henryka Sienkiewicza</b>	Projekcja fragmentów ekranizacji „W pustyni i w puszczy”. Warsztaty plastyczne z projektowania ilustracji do książki	Dorota Borowiecka filia27@mbp.lublin.pl Krystyna Rybicka filia30@mbp.lublin.pl tel. 81 741 62 36 Warsztaty integracyjne dla Seniorów i przedszkolaków
255	20.06.2016	10.00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	<b>Ukryty skarb</b>	Spotkanie integracyjne z uczestnikami Centrum – szukamy słodkich ukrytych skarbów w naszym ogrodzie	DPS im. W. Michelisowej Zespół T-R tel. 81 466 55 55 Małgorzata Fijałkowska, Alicja Gruszecka
256	20.06.2016	10.00-12.00	Wydział Biologii i Biotechnologii UMCS Pracownia "Muzeum Zoologiczne" ul. Akademicka 19	<b>Muzeum Zoologiczne – zwiedzanie</b>	Pracownia „Muzeum Zoologiczne” posiada salę ekspozycyjną o powierzchni 130 m <sup>2</sup> . Obie ekspozycje stałe obejmują ponad 2 tys. okazów naturalnych	dr Jacek Chobotow tel. 815 375 963
257	20.06.2016	10.00-12.00	Lubelski Oddział Okręgowy PCK ul. Puchacza 6	<b>Pokazy udzielania pierwszej pomocy medycznej</b>	Zasady udzielania pierwszej pomocy - ćwiczenia teoretyczne i praktyczne	Lubelski Oddział Okręgowy PCK tel. 81 532 08 27 e-mail: lublin.organizacja@pck.org.pl
258	20.06.2016	10.00-12.00	Wydział Ekonomii UMCS pl. M. Curie- Skłodowskiej 5 Aula II	<b>Wykład pt. „Inwestowanie nie jest trudne, ale....”</b>	Wykładowcy: dr R. Asyngier, dr J. Czerniak, dr M. Kicia z Instytutu Ekonomii i Finansów Wydziału Ekonomicznego UMCS	Monika Szczepanik tel. 81 537 54 62
259	20.06.2016	10.00-12.00	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" ul. Radziwiłłowska 5	<b>Fryzjerskie trendy dla 50+</b>	Konsultacje i zabiegi fryzjerskie	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" tel. 81 53 28 231
260	20.06.2016	10.00-13.00	ul. Rybna 7	<b>Bezpłatne badania diagnostyczne dla Seniorów</b>	Badanie ciśnienia tętniczego, poziomu cukru, pomiar tkanki tłuszczowej, spirometria	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ we współpracy z Organizacją Młodych Medyków tel. 605 47 67 56

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
261	20.06.2016	10.00-14.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie ul. Abramowicka 2	<b>Konsultacje psychiatryczne i neurologiczne</b>	Konsultacje w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych i w Poradni Neurologicznej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja osobista lub telefoniczna: tel. 81 74 869 36
262	20.06.2016	10.00-15.00	audioNOVA Sp. z o.o. ul. Głowackiego 35 I piętro (Przychodnia INTERMED)	<b>„Senior dobrze słyszy” - badanie słuchu i konsultacja protetyczna</b>	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 887 223 242 Anna Błaszczak
263	20.06.2016	10.00-16.00	Podwórko Domu Słów ul. Królewska 17	<b>Podwórko Pinokia</b>	Zwiedzanie podwórka i rozwiązywanie zagadek	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie
264	20.06.2016	10.15-10.45	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	<b>Nowości czytelnicze</b>	Przegląd nowości czytelniczych dla Seniorów	Wiesława Sołtys filia35@mbp.lublin.pl tel. 813 11 00 02 Prowadzi Wiesława Sołtys
265	20.06.2016	10.20	Dom Pomocy Społecznej „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84	<b>Przedstawienie teatralne pt. „Kot w butach”</b>	Spektakl teatralny do wierszy J. Brzechwy w wykonaniu uczniów klas I-III	Szkoła Podstawowa nr 23 w Lublinie tel. 81 444 44 08
266	20.06.2016	10.30	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna 16	<b>Zajęcia dla dzieci „Bajarka opowiada o aniołach”</b>	Zajęcia międzypokoleniowe: Seniorzy – dzieciom - głośne czytanie i omówienie przeczytanych baśni	Maria Kubiczek filia25@mbp.lublin.pl tel. 81 527 21 82
267	20.06.2016	10.45-11.45	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	<b>Wystawa</b>	Wystawa „Ptaki Indonezji”	Wiesława Sołtys filia35@mbp.lublin.pl tel. 813 11 00 02
268	20.06.2016	10.45-11.45	Filia nr 35 MBP ul. Bursztynowa 20	<b>Impresje podróżnicze</b>	Spotkanie z podróżniczką Magdą Niedziałek	Wiesława Sołtys filia35@mbp.lublin.pl tel. 813 11 00 02

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
269	20.06.2016	11.00	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	- <b>Niezwykłe miejsca na ziemi, czyli z pamiętnika geografa D. Paniak</b> - <b>Jak osiągnąć mądrość życiową i dzielić się nią z innymi, czyli porady psychologa M. Niemczyk</b> - <b>Co warto przeczytać?</b>	Prelekcja multimedialna  Pogadanka	Róża Wawer filia12@mbp.lublin.pl tel. 81 741 52 73
270	20.06.2016	11.00-12.00	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„ <b>Sprawny Senior</b> ”- <b>terapia bólów głowy</b>	Terapia trwa 30 min - 1 pacjent	Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
271	20.06.2016	11.00-12.00	Sala wykładowa „O” Klinika Diagnostyki i Mikrochirurgii Jaskry ul. Chmielna 1	<b>Wykład otwarty</b>	„Jaskra” – wykład otwarty	Klinika Diagnostyki i Mikrochirurgii Jaskry tel. 81 532 61 49 Dr Dorota Pożarowska tel. 696 480 466
272	20.06.2016	11.00-13.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 2	<b>Badania diagnostyczne</b>	Pomiar cukru, tętna i ciśnienia	NZOZ SANUS Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna tel. 81 747 19 99
273	20.06.2016	11.30-12.30	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 4	<b>Gimnastyka dla seniorów</b>	Zajęcia gimnastyczne	NZOZ SANUS Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 19 99
274	20.06.2016	12.00-13.00	Sala wykładowa „O” Klinika Diagnostyki i Mikrochirurgii Jaskry ul. Chmielna 1	<b>Wykład otwarty</b>	„Zaćma” – wykład otwarty	Klinika Diagnostyki i Mikrochirurgii Jaskry tel. 81 532 61 49 Dr Dorota Pożarowska tel. 696 480 466

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
275	20.06.2016	12.00-13.00 16.00-17.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	Wystawa „Izba Drukarstwa” i wystawa „Siła Wolnego Słowa”	Zwiedzanie wystawy	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wymagana wcześniejsza rezerwacja u Moniki Czapki tel. 81 534 52 33
276	20.06.2016	12.00-13.30	Wydział Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej UMCS Al. Kraśnicka 2cd s. 301	Wykład pt. "Nie rozumiem o co im chodzi, czyli o różnicach pokoleniowych"	Wykład na temat różnic pokoleniowych prowadzony przez doświadczoną trenerkę umiejętności psychospołecznych, doktora nauk humanistycznych w dziedzinie filozofii	dr Barbara Smoczyńska tel. 81 537 5845
277	20.06.2016	12.30-13.30	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Sprawny Senior – Zdrowy Wnuczek”	Badanie fizjoterapeutyczne dzieci od 7 r.ż. w kierunku wad postawy. Terapia trwa 30 min – 1 pacjent. Oferta skierowana jest dla Seniorów, którzy zgłoszą się ze swoimi wnukami	Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
278	20.06.2016	12.30-16.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	Wystawa „Dom ze Słów”	Interaktywna wystawa/instalacja zbudowana z papieru i opowieści mieszkańców Lublina	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Samodzielne zwiedzanie
279	20.06.2016	13.00-16.00	Filia nr 37 MBP ul. Bazylianówka 85	Warsztaty motywacyjne dla Seniorów	Zajęcia integracyjno - kulturalne dla Seniorów, z możliwością nawiązania nowych znajomości, poznania różnych form integracji i spędzania wolnego czasu	Consens Pracownia Dynamiki Społecznej, Fundacja Dobre Perspektywy
280	20.06.2016	14.00	Muzeum Lubelskie w Lublinie ul. Zamkowa 9	Kaplica Trójcy Świętej – zwiedzanie z przewodnikiem	Zwiedzanie jednego z najważniejszych zabytków Lublina – Kaplicy Trójcy Świętej, w której znajdują się niezwykle cenne freski bizantyjsko-ruskie, ufundowane przez króla Władysława Jagiełłę	Muzeum Lubelskie w Lublinie Dział Edukacji i Informacji Muzealnej tel. 81 537 96 15
281	20.06.2016	14.00	Szkoła Podstawowa nr 27 ul. Kresowa 1	Dzieła artystyczne	Warsztaty plastyczne, dekoracyjne	Agnieszka Dżaman tel. 695 060 486 Jagoda Antoniak
282	20.06.2016	15.00-15.45	Gimnazjum nr 16 ul. Poturzyńska 2	Aqua fitness. Ćwiczenia ogólnousprawniające w wodzie	Trening bezpieczny – nieobciążający stawów, efektywny i przyjemny	Iwona Greguła-Fit tel. 668 664 828 Grupa max. 15 osób

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
283	20.06.2016	15.00-17.00	Pracownie Kultury Tatary ul. Hutnicza 28	<b>Warsztaty florystyczne</b>	Tworzenie ozdobnych wieńców z użyciem kwiatów sztucznych i naturalnych materiałów florystycznych	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice”, Pracownie Kultury Tatary tel. 81 746 61 94
284	20.06.2016	15.30	Filia nr 22 MBP ul. Kruczkowskiego 14	<b>O twórczości Julii Hartwig - spotkanie dla Seniorów</b>	Spotkanie poświęcone poezji Julii Hartwig	Anna Michałkiewicz filia22@mbp.lublin.pl tel. 81 744 48 16
285	20.06.2016	16.00-19.00	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice” ul. Krańcowa 106	<b>„Panie proszą Panów”</b>	Wieczorek taneczny z zabawami integracyjnymi przy muzyce zespołu „ROMA”	Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice” Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 744 16 38 i.niedzielska@ddkbronowice.pl Ilość miejsc ograniczona. Poczęstunek we własnym zakresie
286	20.06.2016	16.00-19.00	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" ul. Radziwiłłowska 5	<b>Zdrowy styl życia – zdrowa cera</b>	Konsultacje i zabiegi kosmetyczne	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" tel. 81 53 28 231 Grupa do 15 osób
287	20.06.2016	18.00-19.00	Boisko „Orlik” ul. Tumidajskiego 6a	<b>Zajęcia sportowo-rekreacyjne (nordic walking, bule)</b>	Przeprowadzenie zajęć z Seniorami	Jacek Pruski tel. 668 337 692 Dariusz Pszczelnik tel. 602 856 560
288	20.06.2016	18.00-20.00	Hotel „FORUM” ul. Obywatelska 8	<b>TRAVEL SENIOR „Wypoczynek dla Seniora w Hiszpanii nad Morzem Czarnym – samolotem z Lublina”</b>	Prezentacja oferty turystycznej oraz muzyki, tańców i kulinariów Hiszpanii; relacje z wyjazdów Seniorów w ramach programu Europe Senior Tourism	WATRA TRAVEL Sp. z o.o. Hotel FORUM Joanna Podraza Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 743 76 56 lub e-mail: <a href="mailto:lublin@travel-senior.pl">lublin@travel-senior.pl</a>
289	20.06.2016	Godziny wizyt ustalone podczas rejestracji tel.	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Zdrowy Senior”</b>	Konsultacja i zapisy na wykonanie protez zębowych – NFZ	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415



## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
290	20.06.2016	Godziny wizyt ustalone podczas rejestracji tel.	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Zdrowy Senior” – Leczenie stomatologiczne zachowawcze	Bezpłatna konsultacja stomatologiczna, 20% rabatu na leczenie	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
291	21.06.2016	8.30	DK LSM ul. Wallenroda 4a	Gimnastyka dla Seniora	Tai Chi - gimnastyka z instruktorem usprawniająca krążenie	KLUB AKTYWNEGO SENIORA LSM TWWP w Lublinie tel. 81 532 12 27
292	21.06.2016	8.30-10.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 4	Zajęcia artystyczne	Zajęcia artystyczne dla Seniorów	NZOZ SANUS Rehabilitacja Liczba miejsc ograniczona Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 19 99
293	21.06.2016	8.30-16.30	audioNOVA CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Senior dobrze słyszy” – badanie słuchu i konsultacja protetyczna	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 533 61 47 Klaudia Adamiec
294	21.06.2016	9.00	Filia nr 2 MBP ul. Peowiaków 12	Kurs komputerowy dla Seniorów - zajęcia otwarte	Kurs komputerowy dla Seniorów - zajęcia otwarte	Katarzyna Poleszak <a href="mailto:filia2@mbp.lublin.pl">filia2@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 466 62 47
295	21.06.2016	9.00-10.30	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” ul. Judyma 2a	„Dziel się radością”	Spotkanie z grupą Seniorów działających w DDK Węglin	Biblioteka Szkoły Podstawowej nr 50
296	21.06.2016	9.00-12.00	Centrum Medyczne Sanitas ul. Jana Hempla 5 Laboratorium Alfamed	„Zdrowy Senior” - badania diagnostyczne	Pomiar ciśnienia krwi, badanie EKG, określenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi	Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
297	21.06.2016	9.00-12.00	Filia nr 21 MBP Rynek 11	Nowe technologie	Akademia Rozwoju - warsztaty praktycznej umiejętności obsługi komputera, poznania nowych technologii i dostępnych usług – konto e-mail, Facebook i inne nowinki, ciekawostki oraz bezpieczeństwo w sieci	Anna Rafalska tel: 81 532 05 45 <a href="mailto:filia21@mbp.lublin.pl">filia21@mbp.lublin.pl</a> we współpracy z Pracownią Dynamiki Społecznej CONSENS

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
298	21.06.2016	9.00-15.00	Poradnia Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją Sala nr 5 (parter) ul. Karmelicka 7	<b>Profilaktyczne badania stomatologiczne dla osób po 60 roku życia</b>	Bezpłatne badanie jamy ustnej dla osób po 60 roku życia	SCK UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 20, 27, 28
299	21.06.2016	9.00-18.00	Foto-Rożek ul. Jezuicka 14	<b>Pamiątkowa fotografia</b>	Bezpłatny portret fotograficzny dla Seniora	Wymagana rezerwacja telefoniczna: tel. 81 53 446 58
300	21.06.2016	9.30	MIASTO KOBIET ul. Kazimierza Wielkiego 8	<b>Gimnastyka ogólna</b>	W zdrowym ciele, zdrowy duch	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp 5 złotych
301	21.06.2016	9.45-12.00	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” ul. Judyma 2a Sala Warsztatowa Duża	<b>„TRZY RAZY DANCE. POLKA”</b>	Nauka podstawowych kroków polki, tańca ludowego, znanego w wielu krajach i regionach etnograficznych Polski. Warsztaty poprowadzi Ewa Sweklej, tancerka, absolwentka Społecznego Ogniska Baletowego	Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin” tel. 81 466 59 10 Wstęp wolny Warsztaty odbędą się w ramach działań Klubu „Aktywni 50+”
302	21.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26	<b>„Powitanie Lata”</b>	Powitanie lata przy oprawie muzycznej. Występ profesjonalnej szkoły tańca A. i L. Pawlak. Przedstawienie Przedszkola Niepublicznego Kubuś Mętów	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty w Lublinie, MOPR SPS 1
303	21.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej „Betania” Al. Kraśnicka 223	<b>I Turniej Bingo</b>	Turniej, a właściwie spotkanie z Bingo, mający na celu rozpropagowanie wśród Seniorów wspaniałej gry losowej	Dom Pomocy Społecznej „Betania” Dorota Zając tel 466 55 85 kom. 883 606 979
304	21.06.2016	10.00	Filia nr 27 i 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	<b>Dzieje lubelskich pomników</b>	Prezentacja multimedialna na temat lubelskich monumentów	Dorota Borowiecka filia27@mbp.lublin.pl Krystyna Rybicka filia30@mbp.lublin.pl tel. 81 741 62 36
305	21.06.2016	10.00	Zespół Szkół Nr 12 ul. Sławinkowska 50	<b>Spotkanie pt. „Łączy Nas historia”</b>	Spotkanie integracyjne dla Seniorów, w trakcie którego zostanie zaprezentowane przedstawienie pt. „Czysta Ziemia”; poczęstunek dla Seniorów	Zespół Szkół Nr 12 Elżbieta Dubiel-nauczyciel historii e-mail: ela-dubiel@wp.pl

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
306	21.06.2016	10.00	Gastromed ul. Onyksowa 10	<b>Bezpłatne konsultacje gastroenterologiczne</b>	Bezpłatne konsultacje gastroenterologiczne dla posiadaczy Lubelskiej Karty Seniora	Gastromed ZOZ dr Cezary Wit-Danilkiewicz Specjalista gastroenterolog Paweł Iberszer tel. 601 813 454, 81 475 88 00, 81 4643138, 81 5347090 Oferta dla pierwszych 8-miu osób Hasło: Lubelskie Dni Seniora
307	21.06.2016	10.00-10.30	MDK LSM ul. Wallenroda 4a	<b>Spotkanie z poetką</b>	Zapoznanie dzieci z twórczością poetki lubelskiej, należącej do Klubu Aktywnego Seniora	Przedszkole Integracyjne nr 39 tel. 81 525 14 59
308	21.06.2016	10.00-12.00	Wydział Biologii i Biotechnologii UMCS Pracownia "Muzeum Zoologiczne" ul. Akademicka 19	<b>Muzeum Zoologiczne – zwiedzanie</b>	Pracownia „Muzeum Zoologiczne” posiada salę ekspozycyjną o powierzchni 130 m <sup>2</sup> . Obie ekspozycje stałe obejmują ponad 2 tys. okazów naturalnych	dr Jacek Chobotow tel. 815 375 963
309	21.06.2016	10.00-12.00	Lubelski Oddział Okręgowy PCK ul. Puchacza 6	<b>Pokazy udzielania pierwszej pomocy medycznej</b>	Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy - ćwiczenia teoretyczne i praktyczne	Lubelski Oddział Okręgowy PCK tel. 81 532 08 27 e-mail: lublin.organizacja@pck.org.pl
310	21.06.2016	10.00-12.00	Galeria Labirynt ul. Popiełuszki 5	<b>Wystawa "Demokracja" - wprowadzanie</b>	Wystawa obejmuje wiele nowych prac komentujących bieżącą rzeczywistość, jak również dzieła starsze, które w obecnym kontekście znowu stają się aktualne	Anna Szary, Agata Sztorc edu@labirynt.com
311	21.06.2016	10.00-12.30	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26 ogród	<b>Spotkanie o charakterze pikniku plenerowego pn. „Powitanie lata” dla Seniorów, ich rodzin i przyjaciół</b>	Występy słowno - muzyczne, poczęstunek w formie grilla na świeżym powietrzu, ciasta, napoje	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty, Sekcja Pracy Socjalnej nr 1MOPR tel. 81 466 54 15
312	21.06.2016	10.00-12.30	Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty ul. Głowackiego 26	<b>Powitanie lata</b>	Uroczystość w ogrodzie Domu Pomocy (wspólny śpiew, występy grup muzycznych, grillowanie). Udział wolontariuszy PSBiG	Dom Pomocy oraz Sekcja Pracy Socjalnej MOPR tel. 81 466 55 80 Współorganizator PSBiG

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
313	21.06.2016	10.00-13.00	ul. Rybna 7	<b>Bezpłatne badania diagnostyczne dla Seniorów</b>	Badanie ciśnienia tętniczego, poziomu cukru, pomiar tkanki tłuszczowej, spirometria	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ we współpracy z Organizacją Młodych Medyków tel. 605 47 67 56
314	21.06.2016	10.00-14.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie ul. Abramowicka 2	<b>Konsultacje psychiatryczne i neurologiczne</b>	Konsultacje w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych i w Poradni Neurologicznej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja osobista lub telefoniczna: tel. 81 74 869 36
315	21.06.2016	10.00-16.00	Specjalistyczny Zespół Medyczny INTERMED Sp. z o.o. ul. Głowackiego 35	<b>Bezpłatne badania medyczne</b>	Temperatura, ciśnienie tętnicze krwi, masa ciała, BMI, analiza składu ciała, spoczynkowe ekg	Comarch Healthcare SA Michał Gawlik tel. 607 461 229
316	21.06.2016	10.00-16.00	Podwórko Domu Słów ul. Królewska 17	<b>Podwórko Pinokia</b>	Zwiedzanie podwórka i rozwiązywanie zagadek	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Samodzielne zwiedzanie
317	21.06.2016	10.00-18.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Zajęcia rekreacyjno - sportowe, siłownia</b>	Zajęcia sportowe na siłowni mające na celu stworzenie optymalnych warunków do wszechstronnego rozwoju uczestników w zakresie kultury fizycznej, stosownie do zainteresowań i możliwości uczestników	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
318	21.06.2016	10.15	Filia nr 36 MBP ul. Zygmunta Augusta 15	<b>„Komputer nie tylko dla młodych”</b>	Kurs podstawowej obsługi internetu	Joanna Łopuszyńska filia36@mbp.lublin.pl tel. 81 311 00 16
319	21.06.2016	10.30	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II ul. Ametystowa 22	<b>Występ uczniów Szkoły Podstawowej nr 46 w Lublinie pt. „Poeci dzieciom”</b>	Występ uczniów Szkoły Podstawowej nr 46 w Lublinie pt. „Poeci dzieciom”	Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II tel. 81 466 55 88 Wstęp wolny
320	21.06.2016	11.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 2 ul. Maszynowa 2	<b>Integracja międzypokoleniowa - spotkanie z dziećmi z Przedszkola Integracyjnego</b>	Spotkanie integracyjne z dziećmi, prezentacja programu artystycznego	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 2 Ewa Krawczyk tel. 601 965 441 (terapeuta do kontaktu)

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
321	21.06.2016	11.00	Filia nr 29 MBP ul. Kiepury 5A	<b>Nie taki komputer straszny</b>	Podstawy obsługi i korzystania z usług internetowych	Alina Lewicka <a href="mailto:filia29@mbp.lublin.pl">filia29@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 741 92 94
322	21.06.2016	11.00	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” ul. Krańcowa 106	„Lublin w literaturze”	Wykład Iwony Chołaj, pracownika Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego, Filia nr 9 w Lublinie	DDK „Bronowice” tel. 81 744 16 38 <a href="mailto:i.niedzielska@ddkbronowice.pl">i.niedzielska@ddkbronowice.pl</a> Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584
323	21.06.2016	11.00	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	- <b>Niezwykłe miejsca na ziemi, czyli z pamiętnika geografa D. Paniak</b> - <b>Jak osiągnąć mądrość życiową i dzielić się nią z innymi, czyli porady psychologa M. Niemczyk</b> - <b>Co warto przeczytać?</b>	Prelekcja multimedialna  Pogadanka	Róża Wawer <a href="mailto:filia12@mbp.lublin.pl">filia12@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 741 52 73
324	21.06.2016	11.00-12.00	Centrum Dniennego Pobytu Dla Seniorów ul. Maszynowa 2	„ <b>Warsztaty komunikacji międzypokoleniowej</b> ”	Warsztaty mające na celu usprawnienie komunikacji między dziećmi a osobami starszymi	Działanie zaplanowane we współpracy SPS nr 11 z Centrum Dniennego Pobytu Dla Seniorów i Przedszkolem nr 40
325	21.06.2016	11.00-12.00	Ośrodek Dniennego Pobytu dla Seniorów ul. Maszynowa 2	<b>Z motylem przez świat – zajęcia plastyczne</b>	Wzmacnianie więzi międzypokoleniowych w trakcie pracy opartej na wspólnej aktywności	Publiczne Przedszkole nr 40 MOPR, ODPdS
326	21.06.2016	11.00-13.00	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 2	<b>Badania diagnostyczne</b>	Pomiar cukru, tętna i ciśnienia	NZOZ SANUS tel. 81 747 19 99 Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna
327	21.06.2016	11.00-13.00	Centrum Dniennego Pobytu dla Seniorów nr 1 ul. Poturzyńska 1	<b>Spotkanie okolicznościowo – integracyjne dla Seniorów</b>	Spotkanie dla Seniorów - wspólne biesiadowanie uczestników Centrum oraz Klubów: "Śródmieście" i "Ruta"	Centrum Dniennego Pobytu dla Seniorów nr 1 tel. 81 466 55 68 Kamila Gralewska

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
328	21.06.2016	11.00-14.00	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" ul. Radziwiłłowska 5	Zdrowy styl życia – zdrowa cera	Konsultacje i zabiegi kosmetyczne	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" tel. 81 53 28 231 Grupa do 15 osób
329	21.06.2016	11.30	Centrum Kultury ul. Peowiaków 12	Zwiedzanie Centrum Kultury	Zapoznanie się z historią powstania Centrum Kultury. Zwiedzanie z przewodnikiem	ŚDS „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84 Lublin
330	21.06.2016	11.30-12.30	NZOZ SANUS ul. Magnoliowa 4	Gimnastyka dla Seniorów	Zajęcia ruchowe dla osób starszych	NZOZ SANUS Rehabilitacja Liczba miejsc ograniczona Wymagana wcześniejsza rezerwacja: tel. 81 747 19 99
331	21.06.2016	12.00	Muzeum Lubelskie w Lublinie ul. Zamkowa 9	Ile jest warte szlacheckie słowo, czyli o tradycjach i obyczajach szlacheckich	Spotkanie na temat tradycji i obyczajów szlacheckich w oparciu o zbiory muzealne. Prezentacja multimedialna oraz zwiedzanie wybranych ekspozycji (wystawa Broni i Uzbrojenia, Rzemiosła Artystycznego oraz Galerii Malarstwa Polskiego)	Muzeum Lubelskie w Lublinie, Dział Edukacji i Informacji Muzealnej tel. 81 537 96 15
332	21.06.2016	12.00-13.00 16.00-17.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	Wystawa „Izba Drukarstwa” i wystawa „Siła Wolnego Słowa”	Zwiedzanie wystawy	Dom Słów Wymagana wcześniejsza rezerwacja u Moniki Czapki tel. 81 534 52 33 lub e-mailem: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> <a href="http://www.domslow.teatrnn.pl">www.domslow.teatrnn.pl</a> Wstęp bezpłatny
333	21.06.2016	12.00-18.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	Wsparcie psychologiczne	Kompleksowe wsparcie psychologa CAŚ	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
334	21.06.2016	12.00-18.00	NZOZ DENTIMED ul. Kalinowszczyzna 26	<b>Prezentacja najnowszych metod higieny jamy ustnej</b>	Pokaz szczoteczek sonicznych czyszczących zęby przy użyciu fal dźwiękowych z możliwością bezpłatnego wypróbowania szczoteczki z indywidualną końcówką dla każdego pacjenta, pokaz irygatorów oczyszczających przestrzenie międzyzębowe. Bezpłatne usługi: porady protetyczne, wizualizacja stanu jamy ustnej w kamerze wewnątrzustnej, porada specjalisty II stopnia z zakresu leczenia paradontozy	NZOZ DENTIMED Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 747 13 16
335	21.06.2016	12.30-16.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	<b>Wystawa „Dom ze Słów”</b>	Interaktywna wystawa/instalacja zbudowana z papieru i opowieści mieszkańców Lublina	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Samodzielne zwiedzanie
336	21.06.2016	13.00-13.45	Gimnazjum nr 16 ul. Poturzyńska 2 Sala 113 piętro (bez windy)	<b>Relaks przy muzyce</b>	Poprawa funkcjonowania i samopoczucia osób z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej	Elżbieta Szewczuk tel. 501 483 019 W tym spotkaniu może uczestniczyć każda osoba, bez względu na poziom umiejętności muzycznych, stopień niepełnosprawności czy rodzaj zaburzeń
337	21.06.2016	13.00-16.00	Filia nr 37 MBP ul. Bazylianówka 85	<b>Warsztaty „Nowe technologie i ekonomia dla Seniorów”</b>	Nowe technologie i usługi dostępne w sieci, korzystanie z internetu, zarządzanie finansami	Consens Pracownia Dynamiki Społecznej, Fundacja Dobre Perspektywy
338	21.06.2016	13.30	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16	<b>Prelekcja na temat żywienia osób starszych</b>	Spotkanie dotyczące zdrowia z dr Emilią Sykut-Domańską (Instytut Żywienia Uniwersytetu Przyrodniczego)	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 tel. 81 466 55 64 Kierownik – Beata Kidaj
339	21.06.2016	14.00	Filia nr 33 MBP Al. Raclawickie 23	<b>„Fitness dla mózgu - jak utrzymać sprawność umysłu w wieku podeszłym?”</b>	Wykład Wiolety Firlej (psycholog) połączony z warsztatami. Wystawa i prezentacja literatury związanej z omawianym tematem	Ewa Honory <a href="mailto:filia33@mbp.lublin.pl">filia33@mbp.lublin.pl</a> tel. 261 183 299

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
340	21.06.2016	14.00	Filia nr 38 MBP ul. Relaksowa 25	<b>Zrelaksuj się w bibliotece, czyli kolorowanki dla dorosłych</b>	Omówienie pozytywnego wpływu kolorowanek na dorosłych. Uczestnicy otrzymają arkusze i słuchając relaksującej muzyki, będą mogli wyciszyć się i spędzić wspólnie czas	Dorota Szewczuk filia38@mbp.lublin.pl tel. 81 311 01 12
341	21.06.2016	14.00-14.20	Osiedle LSM	<b>Piosenka, taniec i poezja</b>	Piosenka „Zostań wody przyjacielem”. Taniec z chustami. Wiersz o wodzie. Krakowiak – taniec Kujawiak – taniec Groszek – taniec ze śpiewem (stroje ludowe)	Przedszkole nr 47 ul. Mieszka I 3 Lublin tel. 81 525 07 94
342	21.06.2016	14.00-18.00	Teren osiedla im. H. Sienkiewicza LSM, przy Szkole Podstawowej nr 38 ul. Wołodyjowskiego 13	<b>Festyn rodzinny „Energia pokoleń”</b>	Występy na scenie dzieci, młodzieży oraz Seniorów, zajęcia warsztatowe, wspólne zabawy, konkursy, pokazy, stoiska gastronomiczne, w tym informacje na temat pomocy skierowanej do osób starszych (usługi opiekuńcze, wolontariat, oferta ośrodków wsparcia) Piknik z Sienkiewiczem	Filia Nr 3 MOPR w Lublinie Sekcja Pracy Socjalnej Nr 8 MOPR Współorganizatorzy: LCAS– TWWP Filia Nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego, Filia Nr 24 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego, Administracja Osiedla im. H. Sienkiewicza, Szkoła Podstawowa Nr 38, Klub Aktywnego Seniora LSM, Przedszkole Nr 33, Przedszkole nr 47, SKOK Chmielewskiego
343	21.06.2016	14.30-16.00	Pracownie Kultury Tatary ul.Hutnicza 28 a	<b>Otwarte warsztaty: Senior fitness Zdrowy kręgosłup</b>	Warsztaty dla Seniorów obejmujące serię ćwiczeń z zakresu zdrowego kręgosłupa uwzględniające ograniczenia ruchowe seniorów z dostosowaniem poziomu trudności wykonywanych ćwiczeń	DDK „Bronowice”, Pracownie Kultury Tatary tel. 81 746 61 94



## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
344	21.06.2016	15.00	Gastromed ul. Onyksowa 10	<b>Bezpłatne konsultacje urologiczne</b>	Oferta specjalna dla posiadaczy Lubelskiej Karty Seniora	Gastromed ZOZ dr Paweł Iberszer specjalista urolog tel. 601 813 454 Rejestracja tel.: 81 475 88 00, 81 464 31 38, 81 534 70 90 Oferta dla 8 osób Hasło: Lubelskie Dni Seniora
345	21.06.2016	15.00-17.00	ul. Rybna 7	<b>Herbatka z sentencją</b>	Spotkanie przy herbatce – obchody Roku Sienkiewicza	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ tel. 691 43 39 53
346	21.06.2016	15.30	Przedszkole nr 5 Al. Raclawickie 42 b ul. Spokojna 13	<b>Gra w szachy i warcaby z Seniorami</b>	Gry dzieci z udziałem Seniorów	Przedszkole nr 5 Al. Raclawickie 42 b ul. Spokojna 13
347	21.06.2016	16.00	Szkoła Podstawowa nr 27 ul. Kresowa 1	<b>Komputerowe ABC</b>	Warsztaty z obsługi komputera i internetu	Markiewicz Marta tel. 514 721 993 Jakuszevska Agnieszka
348	21.06.2016	16.30-17.15	Gimnazjum nr 16 ul. Poturzyńska 2	<b>Aqua fitness. Ćwiczenia ogólnousprawniające w wodzie</b>	Trening bezpieczny – nieobciążający stawów, efektywny i przyjemny	Katarzyna Dmoch tel. 606 747 711 Grupa max. 15 osób
349	21.06.2016	18.00-19.00	Boisko „Orlik” ul. Tumidajskiego 6a	<b>Zajęcia sportowo-rekreacyjne (nordic walking, bule)</b>	Zajęcia z Seniorami	Jacek Pruski tel. 668 337 692 Dariusz Pszczelnik tel. 602 856 560
350	21.06.2016	<b>Godziny wizyt zostaną ustalone podczas rejestracji tel.</b>	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Zdrowy Senior”</b>	Konsultacja i zapisy na wykonanie protez zębowych - NFZ	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
351	21.06.2016	Godziny wizyt zostaną ustalone podczas rejestracji tel.	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	„Zdrowy Senior” - leczenie stomatologiczne, zachowawcze	Konsultacja bezpłatna, 20% rabatu na leczenie	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
352	21.06.2016	W godz. otwarcia biblioteki	Filia nr 18 MBP ul. Głęboka 8a	Komputerowy Dzień	Porady na temat korzystania z komputera i internetu dla Seniorów	Aneta Kuśnierz filia18@mbp.lublin.pl tel. 81 525 10 91
353	22.06.2016	8.00-20.00	Beauty Dental Clinic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18/13	Specjalistyczne konsultacje stomatologiczne	Bezpłatny przegląd kamerą stomatologiczną, konsultacje specjalistyczne (protetyczne, zachowawcze, endodontyczne, periodontologiczne, ortodontyczne, chirurgiczne), zapisy na wykonanie protez zębowych w ramach NFZ. Instruktaż higieny jamy ustnej łącznie z doбором akcesoriów stomatologicznych, zdjęcie rtg (w razie potrzeby)	Beauty Dental Clinic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 465 21 21 81 563 21 21
354	22.06.2016	8.30-19.00 godziny pracy rejestracji telefonicznej	NZOZ DENTIMED ul. Kalinowszczyzna 26	Bezpłatne usługi protetyczna	Bezpłatne usługi: porady protetyczne z uwzględnieniem nowoczesnych metod odtwarzania brakujących zębów bez protezowania, wizualizacja stanu jamy ustnej w kamerze wewnątrzustnej, porada specjalisty II stopnia z zakresu leczenia parodontozy	NZOZ DENTIMED Wymagana rejestracja telefoniczna: tel. 81 747 13 16
355	22.06.2016	9.00-11.00	Publiczne Przedszkole Integracyjne nr 40 ul. Gospodarcza 18	Poczytaj mi Babciu, poczytaj mi Dziadku	Rozwijanie zainteresowań czytelniczych	Publiczne Przedszkole Integracyjne nr 40
356	22.06.2016	9.00-13.00	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" ul. Radziwiłłowska 5	Fryzjerskie trendy dla 50+	Konsultacje i zabiegi fryzjerskie	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" tel. 81 53 28 231 Grupa do 20 osób

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
357	22.06.2016	9.00-15.00	Poradnia Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją Sala nr 5 (parter) ul. Karmelicka 7	<b>Profilaktyczne badania stomatologiczne dla osób po 60 roku życia</b>	Bezpłatne badanie jamy ustnej dla osób po 60 roku życia	SCK UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 20, 27, 28
358	22.06.2016	9.00-17.00	audioNOVA Sp. z o.o. ul. Głowackiego 35 I piętro (Przychodnia INTERMED)	<b>„Senior dobrze słyszy” - badanie słuchu i konsultacja protetyczna</b>	Bezpłatne badanie i porada specjalisty	Wymagana wcześniejsza rejestracja tel. 887 223 242 Anna Błaszczak tel. 887 223 242
359	22.06.2016	09.00-19.30	CM Sanitas Optyk La Vista ul. Jana Hempla 5	<b>Specjalna oferta dla Seniora</b>	20% rabatu na produkty optyczne	
360	22.06.2016	9.30	MIASTO KOBIET ul. Kazimierza Wielkiego 8	<b>Zajęcia Trilo-chi</b>	Połączenie jogi, tańca i pilates. Znakomity sposób na poprawę kondycji i relaks	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp 5 złotych
361	22.06.2016	9.30-11.00	Żłobek nr 2 ul. Okrzei 11	<b>SPOTKANIE CYKLICZNE –wspólne zabawy - przygotowanie mini widowiska (babcie i dzieci)</b>	Zabawy z dziećmi, animacja ruchowa	KLUB SUPERBABC I SUPERDZIADKA Lucyna Szablowska tel. 666 040 353 Żłobek nr 2, ul. Okrzei 11 tel. 81 747 35 05
362	22.06.2016	10.00	Dom Pomocy Społecznej „Betania” Al. Kraśnicka 223	<b>PIKNIK RODZINNY (Dzień Ojca)</b>	Spotkanie w ogrodzie DPS „Betania” w Lublinie. Wspólne biesiadowanie z dobrą muzyką przy grillu	Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie. Spotkanie uzależnione od pogody
363	22.06.2016	10.00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	<b>„Powitanie lata”</b>	Spotkanie integracyjne z uczestnikami Centrum i delegacją Stowarzyszenia ALAGH w Nancy	DPS im. W. Michelisowej Zespół T-R tel. 81 466 55 55 Małgorzata Fijałkowska Alicja Gruszecka

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
364	22.06.2016	10.00	Filia nr 27 i 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	<b>Z ekranu na papier - historie obrazkowe „W pustyni i w puszczy”</b>	Warsztaty plastyczne przeprowadzone z Seniorami i dziećmi. Tworzenie wspólnego obrazu na nieograniczonej powierzchni papierowej	Dorota Borowiecka filia27@mbp.lublin.pl Krystyna Rybicka filia30@mbp.lublin.pl tel. 81 741 62 36
365	22.06.2016	10.00	Biuro - Lubelskie Centrum Aktywności Obywatelskiej ul. Leszczyńskiego 23	<b>Pokazy ratownictwa medycznego</b>	Pokazy prowadzone przez ratownika medycznego: wprowadzenie do zasad pierwszej pomocy, przedstawienie podstawowych zasad udzielania pomocy, pokazy na manekinie – reanimacja, ćwiczenia pierwszej pomocy dla Seniorów	Comarch Healthcare SA Michał Gawlik tel. 607 461 229 sala 13
366	22.06.2016	10.00-13.00	ul. Rybna 7	<b>Bezpłatne badania diagnostyczne dla Seniorów</b>	Badanie ciśnienia tętniczego, poziomu cukru, pomiar tkanki tłuszczowej, spirometria	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ we współpracy z Organizacją Młodych Medyków tel. 605 47 67 56
367	22.06.2016	10.00-13.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Warsztaty komputerowe dla Seniorów "Pora na Seniora"</b>	Zajęcia z zakresu doskonalenia umiejętności obsługi komputera	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
368	22.06.2016	10.00-14.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ ul. Abramowicka 2	<b>Konsultacje psychiatryczne i neurologiczne</b>	Konsultacje udzielane w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych i w Poradni Neurologicznej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja osobista lub telefoniczna: tel. 81 74 869 36
369	22.06.2016	10.00-16.00	Podwórko Domu Słów ul. Królewska 17	<b>Podwórko Pinokia</b>	Zwiedzanie podwórka i rozwiązywanie zagadek	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Samodzielne zwiedzanie
370	22.06.2016	10.00-18.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Wsparcie psychologiczne</b>	Kompleksowe wsparcie psychologa CAŚ	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
371	22.06.2016	10.30	Filia 25 MBP ul. Sympatyczna 16	<b>Zajęcia dla dzieci „Bajarka opowiada o aniołach”</b>	Zajęcia międzypokoleniowe Seniorzy – dzieciom, głośne czytanie i omówienie przeczytanych baśni	Maria Kubiczek filia25@mbp.lublin.pl tel. 81 527 21 82

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
372	22.06.2016	10.30-11.00	Centrum Aktywizacji i Rozwoju Seniorów ul. Nałkowskich 114	<b>Integracja Międzypokoleniowa</b>	Spektakl w wykonaniu Seniorów dla dzieci z Przedszkoli na Osiedlu Wrotków „Bajkowe zwierzęta” na podstawie wierszy J. Brzechwy	Centrum Aktywizacji i Rozwoju Seniorów tel. 81 466 55 25 Agnieszka Jackowska - Mazur
373	22.06.2016	11.00	Filia nr 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	- <b>Niezwykłe miejsca na ziemi, czyli z pamiętnika geografa D. Paniak</b> - <b>Jak osiągnąć mądrość życiową i dzielić się nią z innymi, czyli porady psychologa M. Niemczyk</b> - <b>Co warto przeczytać?</b>	Prelekcja multimedialna  Pogadanka	Róża Wawer filia12@mbp.lublin.pl tel. 81 741 52 73
374	22.06.2016	11.00	PCK Oddział w Lublinie ul. Puchacza 6	<b>Prelekcja</b>	Henryk Sienkiewicz - życie i twórczość	Anna Pawłowska filia9@mbp.lublin.pl tel. 81 744 17 18 Seniorzy z Klubu Podróżnik
375	22.06.2016	11.00	Biuro - Lubelskie Centrum Aktywności Obywatelskiej ul. Leszczyńskiego 23	<b>Edukacja dla Seniorów</b>	Warsztaty edukacyjne: udar mózgu, zawał mięśnia sercowego, drgawki, cukrzyca, zatrucia, podtopienia, padaczka, porażenie prądem	Comarch Healthcare SA Michał Gawlik tel. 607 461 229 sala 13
376	22.06.2016	11.00-12.00	CM Sanitas ul. Hempla 5	<b>„Sprawny Senior” - Terapia bólów głowy</b>	Terapia trwa 30 min – 1 pacjent	Rehabilitacja Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 87 584 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
377	22.06.2016	11.00-13.00	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" ul. Radziwiłłowska 5	<b>Warsztaty komputerowe dla Seniora</b>	Nauka z zakresu obsługi komputera	Centrum Usług Szkoleniowych "LIDER" tel. 81 53 28 231 Warsztaty dla 15 osób
378	22.06.2016	11.45	Basen Uniwersytetu Przyrodniczego ul. Głęboka 31	<b>Pływanie</b>	Relaks w basenie i w jacuzzi	Europejska Fundacja Opieki Wymagana wcześniejsza rezerwacja: tel. 81 533 78 59 Wstęp 7 złotych

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
379	22.06.2016	12.00-13.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	Wystawa „Izba Drukarstwa” i wystawa „Siła Wolnego Słowa”	Zwiedzanie wystawy	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wymagana wcześniejsza rezerwacja u Moniki Czapki tel. 81 534 52 33
380	2.06.2016	12.30-16.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	Wystawa „Dom ze Słów”	Interaktywna wystawa/instalacja zbudowana z papieru i opowieści mieszkańców Lublina	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie
381	22.06.2016	13.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 3 ul. Niecała 16	Wykład dla Seniorów prowadzony przez pracowników Wojewódzkiej Biblioteki Pedagogicznej w Lublinie	Wykład pracowników Wojewódzkiej Biblioteki Pedagogicznej na temat "Najciekawsze Zabytki Lublina"	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 3 ul. Niecała 16 tel. 81 466 52 98 Agata Kowalczyk
382	22.06.2016	13.00-14.30	Gimnazjum nr 16 ul. Poturzyńska 2	Zajęcia komputerowe	Nauka (od podstaw) obsługi programu do pisania WORD	Renata Leszko tel. (G16) 7415992 w.123 Grupa max. 15 osób
383	22.06.2016	14.00	Klub Osiedlowy Miniatura ul. Śliwińskiego 1	„Powróćmy jak za dawnych lat” - koncert w wykonaniu: Mariola Zagojska-sopran, Patrycjusz Sokołowski- bas	Koncert uwielbianych przez Seniorów szlagierów w wykonaniu wybitnych artystów Teatru Muzycznego w Lublinie	Klub Osiedlowy Miniatura tel. 81 741 27 73 <a href="mailto:klu-osi@wp.pl">klu-osi@wp.pl</a> Osoba do kontaktu: Małgorzata Wielgosz tel. 693 333 932 Wstęp wolny
384	22.06.2016	15.00	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16	Spotkanie okolicznościowe dla Seniorów	Program artystyczny w wykonaniu uczestników Centrum oraz KS „Roztocze” oraz zabawa taneczna	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 4 ul. Pozytywistów 16 tel. 81 466 55 64 Kierownik - Beata Kidaj
385	22.06.2016	15.00-17.00	Pracownie Kultury Tatary ul. Hutnicza 28 a	Warsztaty mydlarskie	Tworzenie mydełek z użyciem naturalnych materiałów roślinnych	Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice”, Pracownie Kultury Tatary tel. 81 746 61 94

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
386	22.06.2016	16.00	Filia nr 27 i 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	<b>Polskie ekranizacje dzieł Henryka Sienkiewicza</b>	Prezentacja multimedialna o historii adaptacji sienkiewiczowskich	Dorota Borowiecka filia27@mbp.lublin.pl Krystyna Rybicka filia30@mbp.lublin.pl tel. 81 741 62 36
387	22.06.2016	16.30	Filia nr 38 MBP ul. Relaksowa 25	<b>Z biblioteką przez świat. Spotkanie podróżnicze z dr Arkadiuszem Adamczukiem</b>	Opowieści dr Arkadiusza Adamczuka, historyka sztuki mediewisty o podróży do Mediolanu i północnych Włoch	Katarzyna Brzezińska filia38@mbp.lublin.pl tel. 81 311 01 12
388	22.06.2016	16.30	Dom Kultury „Skarpa” ul. Przytulna 4	<b>Turniej szachowy</b>	Otwarty turniej bez wpisowego	Lubelski Klub Szachowy tel. 604 084 134
389	22.06.2016	17.00-19.00	Biuro -Lubelskie Centrum Aktywności Obywatelskiej ul. Leszczyńskiego 23	<b>Warsztat – „Niech żywność będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo Twoją żywnością”</b>	Spotkanie mające na celu pomoc Seniorom w budowie świadomości zdrowego życia poprzez naukę prawidłowych metod odżywiania. Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne, a wśród uczestników zostaną rozlosowane upominki	Fundacja Valere Vita Kamil Wrona tel. 513 434 437 email: <a href="mailto:fundacja@valerevita.pl">fundacja@valerevita.pl</a> Ograniczona liczba miejsc. Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 513 434 437
390	22.06.2016	17.30-19.30	Nasza Cafe Wojewódzki Ośrodek Kultury ul. Dolna Panny Marii 3	<b>Podwieczorek z zapomnianymi grami</b>	Podwieczorek z zapomnianymi grami, z udziałem Seniorów oraz ich dzieci i wnuków	Fundacja Dwa Ognie Sylwia Kusy tel. 502 268 940
391	22.06.2016	18.00-19.00	Boisko „Orlik” ul. Tumidajskiego 6a	<b>Zajęcia sportowo- rekreacyjne (nordic walking, bule)</b>	Zajęcia gimnastyczne	Jacek Pruski tel. 668 337 692 Dariusz Pszczelnik tel. 602 856 560
392	22.06.2016	18.00-19.20	Galeria Labirynt ul. Popiełuszki 5	<b>Kino Labirynt – seans filmowy</b>	„Bracia“, reż. Wojciech Staroń występują: Alfons Kułakowski, Mieczysław Kułakowski dokument / Polska / 2015 / 71 min	Agnieszka Bożechowska <a href="mailto:kino@labirynt.com">kino@labirynt.com</a> Wstęp wolny

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
393	22.06.2016	18.00-19.30	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	<b>Inny Lublin: Spotkanie wokół reportażu „Ulica mnie woła. Życiorysy z Limy”</b>	Spotkanie autorskie z Beatą Szady, która w swoim reportażu przedstawia poruszające historie osób, które od najmłodszych lat zmagają się z „wołaniem ulicy”	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny
394	22.06.2016	19.00-21.00	Boisko „Orlik” ul. Kunickiego 116	<b>Turniej piłki nożnej</b>	Turniej otwarty	Animator- koordynator Orlika
395	22.06.2016	<b>Godziny wizyt ustalone podczas rejestracji telefonicznej</b>	CM Sanitas ul. Jana Hempla 5	<b>„Zdrowy Senior” - leczenie stomatologiczne, zachowawcze</b>	Bezpłatna konsultacja stomatologiczna, 20% rabatu na leczenie	Stomatologia Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 53 40 400 Dorota Markiewicz tel. 667 700 415
396	23.06.2016	8.00-20.00	Beauty Dental Clinic ul. Matki Teresy z Kalkuty 18/13	<b>Specjalistyczne konsultacje stomatologiczne</b>	Bezpłatny przegląd kamerą stomatologiczną, konsultacje specjalistyczne (protetyczne, zachowawcze, endodontyczne, periodontologiczne, ortodontyczne, chirurgiczne), zapisy na wykonanie protez zębowych w ramach NFZ. Instruktaż higieny jamy ustnej łącznie z doбором akcesoriów stomatologicznych, zdjęcie rtg (w razie potrzeby)	Beauty Dental Clinic Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 465 21 21 81 563 21 21
397	23.06.2016	8.30	DK LSM ul. Wallenroda 4a	<b>Gimnastyka dla Seniora</b>	Tai Chi – gimnastyka z instruktorem usprawniająca krążenie	KLUB AKTYWNEGO SENIORA TWWP w Lublinie tel. 81 532 12 27
398	23.06.2016	9.00-15.00	Poradnia Stomatologii Zachowawczej z Endodoncją Sala nr 5 (parter) ul. Karmelicka 7	<b>Profilaktyczne badania stomatologiczne dla osób po 60 roku życia</b>	Bezpłatne badanie jamy ustnej dla osób po 60 roku życia	SCK UM w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 52 879 20 tel. kontaktowe: 81 52 879 28 81 52 879 27 81 52 879 20



## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
399	23.06.2016	10.00	Centrum Kultury i Promocji Gminy Głusk Rynek 1 Dominów	<b>Wycieczka</b>	Zwiedzanie Centrum Kultury i Promocji Gminy Głusk. Historia Wieży w Dominowie. Skansen Wsi Głuseckiej	ŚDS „Kalina” ul. Kalinowszczyzna 84 Lublin
400	23.06.2016	10.00	Filia nr 15 MBP ul. Wajdeloty 20	<b>Internet nie jest taki straszny</b>	Praktyczne ćwiczenia	Larysa Madejek filia15@mbp.lublin.pl tel. 81 525 12 62
401	23.06.2016	10.00	MIASTO KOBIET ul. Kazimierza Wielkiego 8	<b>Gimnastyka mięśni kegla</b>	Zapobieganie problemom związanym z nietrzymaniem moczu	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp 5 złotych
402	23.06.2016	10.00	Ogród Botaniczny, wejście przy ul. Willowej	<b>Zwiedzanie Ogrodu z przewodnikiem</b>	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego	Europejska Fundacja Opieki tel. 81 533 78 59 Wstęp wolny
403	23.06.2016	10.00	DPS im. W. Michelisowej ul. Archidiakońska 7	<b>„Blżej siebie”</b>	Wykład i warsztaty na temat poznania siebie	DPS im. W. Michelisowej Zespół T-R tel. 81 466 55 55 Marta Tkaczyk
404	23.06.2016	10.00-14.00	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie ul. Abramowicka 2	<b>Konsultacje psychiatryczne i neurologiczne</b>	Konsultacje w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych i w Poradni Neurologicznej	Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie Wymagana wcześniejsza rejestracja osobista lub telefoniczna: tel. 81 74 869 36
405	23.06.2016	10.00-16.00	Podwórko Domu Słów ul. Królewska 17	<b>Podwórko Pinokia</b>	Zwiedzanie podwórka i rozwiązywanie zagadek	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie
406	23.06.2016	10.00-18.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Wsparcie psychologiczne</b>	Kompleksowe wsparcie psychologa CAŚ	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
407	23.06.2016	11.00	Filia 29 MBP ul. Kiepury 5A	<b>Nie taki komputer straszny</b>	Podstawy obsługi i korzystania z usług internetowych	Alina Lewicka filia29@mbp.lublin.pl tel. 81 741 92 94

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
408	23.06.2016	11.00	Filia 12 MBP ul. Żelazowej Woli 7	- <b>Niezwykłe miejsca na ziemi, czyli z pamiętnika geografa D. Paniak</b> - <b>Jak osiągnąć mądrość życiową i dzielić się nią z innymi, czyli porady psychologa M. Niemczyk</b> - <b>Co warto przeczytać - przegląd nowości literatury pięknej polskiej i obcej</b>	Prelekcja multimedialna  Pogadanka	Róża Wawer filia12@mbp.lublin.pl tel. 81 741 52 73
409	23.06.2016	11.00-13.00	Siedziba CAŚ ul. Grygowej 4B	<b>Spotkanie z muzyką (karaoke)</b>	Warsztaty mające na celu aktywizację i integrację uczestników poprzez śpiew	Centrum Aktywności Środowiskowej we współpracy z SPS-23G tel. 81 466 54 62
410	23.06.2016	11.00-13.00	Początek marszu – parking przy sklepie LIDL ul. Nadbystrzycka	„Trzeci Wiek na start“	Marsz nordic walking dla Seniorów. Dystans ok. 5 km. Zakończenie marszu na tamie przy Zalewie Zemborzycykim	Uniwersytet III Wiek Osoba do kontaktu: Daniela Durakiewicz tel. 792 262 625
411	23.06.2016	12.00	Filie nr 27 i 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	<b>Wernisaż wystawy Polska Szkoła Ilustracji 1960-1980</b>	Wystawa zorganizowana na Poznańskie Spotkania Targowe „Książka dla Dzieci i Młodzieży“ we współpracy z Centrum Kultury „Zamek” w Poznaniu	Dorota Borowiecka filia27@mbp.lublin.pl Krystyna Rybicka <a href="mailto:filia30@mbp.lublin.pl">filia30@mbp.lublin.pl</a> tel. 81 741 62 36
412	23.06.2016	12.00-13.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	<b>Wystawa „Izba Drukarstwa” i wystawa „Siła Wolnego Słowa”</b>	Zwiedzanie wystawy	Dom Słów Wymagana wcześniejsza rezerwacja u Moniki Czapki tel. 81 534 52 33 lub e-mailem: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> <a href="http://www.domslow.teatrnn.pl">www.domslow.teatrnn.pl</a> Wstęp bezpłatny
413	23.06.2016	12.30-16.00	Dom Słów ul. Żmigród 1/ Królewska 17	<b>Wystawa „Dom ze Słów”</b>	Interaktywna wystawa/instalacja zbudowana z papieru i opowieści mieszkańców Lublina	Dom Słów e-mail: <a href="mailto:monika.czapka@tnn.lublin.pl">monika.czapka@tnn.lublin.pl</a> Wstęp wolny Samodzielne zwiedzanie

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
414	23.06.2016	13.00	Filia nr 27 i 30 MBP ul. Braci Wieniawskich 5	<b>Podsumowanie Lubelskich Dni Seniora w filiach</b>	Wręczenie dyplomów Honorowego Czytelnika	Dorota Borowiecka filia27@mbp.lublin.pl Krystyna Rybicka filia30@mbp.lublin.pl tel. 81 741 62 36
415	23.06.2016	13.00-14.00	Zalew Zemborzycki obok namiotu „Temat Plaża” (od strony Mariny)	<b>„Spotkajmy się w piosence”</b>	Wspólne śpiewanie piosenek turystycznych i biesiadnych	Uniwersytet III Wieku Osoba do kontaktu: Halina Oleksa, Daniela Durakiewicz tel. 792 262 625
416	23.06.2016	14.00	Basen Uniwersytetu Przyrodniczego ul. Głęboka 31	<b>Gimnastyka w wodzie z instruktorem</b>	Relaks w wodzie	Europejska Fundacja Opieki Wymagana wcześniejsza rejestracja: tel. 81 533 78 59 Wstęp 10 złotych
417	23.06.2016	15.00-17.00	plac Rybny	<b>CUDA WIANKI – impreza środowiskowa</b>	Plecenie wianków – tradycje Nocy Świętojańskiej	Fundacja Wzajemnego Wsparcia KLUCZ tel. 605 47 67 56
418	23.06.2016	16.00	Filia nr 13 MBP ul. Grażyny 13	<b>Sybilińskie przesłanie Izabeli z Flemingów Czartoryskiej</b>	Prelekcja przewodniczki Krystyny Tatarczak	Grażyna Mach filia13@mbp.lublin.pl tel. 81 525 08 85
419	23.06.2016	16.00	Filia nr 25 MBP ul. Sympatyczna16	<b>Warsztaty plastyczne „Anioł w technice powertexu”</b>	Warsztaty prezentujące proces wykonania figurki anioła techniką powertex	Maria Kubiczek filia25@mbp.lublin.pl tel. 81 527 21 82
420	23.06.2016	17.00	Ośrodek Międzykulturowych Inicjatyw Twórczych „Rozdroża” ul. Peowiaków 12	<b>Prezentowanie instalacji prezentowanych przez artystów podczas Festiwalu Sztuki w Przestrzeni Publicznej „Miasto Otwarte”</b>	Spacer z kuratorem tegorocznego festiwalu - p. Stachem Szabłowskim	Ośrodek Międzykulturowych Inicjatyw Twórczych „Rozdroża” tel. 81 466 61 67
421	23.06.2016	17.00-18.00	Boisko „Orlik” ul. Władysława Jagiełły 11	<b>Otwarty trening samoobrony dla panów</b>	Zajęcia otwarte	Animator - koordynator Orlika

## LUBELSKIE DNI SENIORA - harmonogram wydarzeń 15 – 23 czerwca 2016 roku

L.p.	DATA	GODZINA	MIEJSCE	WYDARZENIE	OPIS	ORGANIZATOR KONTAKT
422	23.06.2016	17.30	ul. Bernardyńska 11	<b>Lub design // warsztat florystyczny</b>	Warsztat z zakresu techniki układania kwiatów oraz zasad doboru roślin	Warsztaty Kultury w Lublinie Wymagana wcześniejsza rezerwacja: (od 16 czerwca) tel. 81 533 08 20 lub pod adresem <a href="mailto:lubdesignzapisy@gmail.com">lubdesignzapisy@gmail.com</a> Warsztat skierowany do osób dorosłych, liczba miejsc ograniczona
423	23.06.2016	18.00-19.00	Boisko „Orlik” ul. Tumidajskiego 6a	<b>Zajęcia sportowo-rekreacyjne (nordic walking, bule)</b>	Zajęcia z Seniorami	Jacek Pruski tel. 668 337 692 Dariusz Pszczelnik tel. 602 856 560