



# **LUBSENIOR**

Lubelskie Spotkania Seniorów  
25-27 października 2019

## **Harmonogram wydarzenia**

**Uroczyste otwarcie**  
**Lubelskie Spotkania Seniorów LUBSENIOR**  
odbędzie się  
**25 października o godz. 12:30**  
na scenie głównej w hali A

**Gościem Specjalnym wydarzenia będzie znana i ceniona polska**  
**wokalistka**  
**Halina Frąckowiak**

25 października 2019 r. piątek, tematyka wiodąca **BEZPIECZEŃSTWO** scena główna w Hali A

Godzina	Wydarzenie	Prelegenci/Artyści/Wykonawcy
10 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup>	Debata i konferencja temat: bezpieczeństwo i prawo „Seniorze bądź bezpieczny”	<p>Debata z udziałem zaproszonych gości i partnerów: Urząd Komunikacji Elektronicznej, Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Lublinie, Komenda Wojewódzka Policji w Lublinie, Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Lublinie, Komenda Miejska Policji w Lublinie, Straż Miejska Miasta Lublin, Lex Perfecta Kancelaria Prawna, Centrum Interwencji Kryzysowej oraz widzów/zwiedzających.</p> <p><u>Tematy poruszane podczas debaty:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• UMOWY PRZEZ TELEFON.</li> <li>• ZAWIERANIE UMÓW TELEKOMUNIKACYJNYCH.</li> <li>• USŁUGI O PODWYŻSZONEJ PŁATNOŚCI.</li> <li>• UMOWY NA ZAKUP MIESZKANIA.</li> <li>• DOŻYWCIE-UWAŻAJ KOMU DAJESZ MIESZKANIE!</li> <li>• STOP OSZUSTOM! PIERWSZE KROKI DO POLICJI.</li> <li>• JAK SOBIE RADZIĆ Z SĄSIADEM? ZAMIAST NA POLICJE DOGADAJ SIĘ!</li> <li>• PRZEMOC W RODZINIE.</li> <li>• POMOC PSYCHOLOGICZNA W KRYZYSACH.</li> <li>• BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE.</li> <li>• CZUJKA NA STRAŻY TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA.</li> </ul>
11 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pojęcie mediacji.</li> <li>➤ Kim jest mediator i jakie jest jego zadanie?</li> <li>➤ Jak można skorzystać z mediacji w praktyce?</li> <li>➤ Mediacja medyczna- czym jest i jak z niej skorzystać?</li> </ul>	Referat przedstawiciela <b>Polskie Centrum Mediacji</b>
12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	„AGE EXPLORER kombinezonu, który symuluje proces starzenia”	Prezentacja przedstawiciel Blum Polska Sp. z o.o.
12 <sup>30</sup>	<b>uroczyste otwarcie wydarzenia</b>	
13 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Kultura i aktywizacja	Prowadzenie: <b>Ewa Dados</b>
13 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup>	Program artystyczny	<b>Chór „Bello Canto”</b> działający przy Dzielnicowym Domu Kultury „Węglin”
13 <sup>30</sup> – 14 <sup>30</sup>	<p>Program Zespołu Ludowego <b>SŁAWINIACY</b> i <b>Lubelskiego Stowarzyszenia Aktywności Międzypokoleniowej MAKI</b>. Prezes Stowarzyszenia, kierownik artystyczny i choreograf: <b>Leszek Gęca</b></p> <p><i>(tańce w wersji na siedząco, ruch przy muzyce – formy ruchowe dla seniorów z wykorzystaniem rekwizytów, granie i śpiewanie – spotkania z piosenką z wykorzystaniem karaoke)</i></p>	
14 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Artystyczne warsztaty międzypokoleniowe	<b>Szkoła i Klub SuperBabci i SuperDziadka</b>
16 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>	<p><b>Koncert Gościa Specjalnego wydarzenia znanej i cenionej wokalistki – Haliny Frąckowiak</b></p>	

**25 października 2019 r. piątek, sala konferencyjna B1**

<b>Godzina</b>	<b>Wydarzenie</b>	<b>Prelegenci/Artyści/Wykonawcy</b>
11 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup>	<b>„Jak otrzymać 5 tysięcy złotych dla Koła Gospodyń Wiejskich?” z Programu Kobiety Gospodarne i Wyjątkowe</b>	Wystąpienie: <b>Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Oddział w Lublinie</b>
13 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup>	<b>Lepsze słyszenie dla każdego. Czy to naprawdę możliwe?</b>	Wykład poprowadzi <b>inż. Zygmunt Pęcak</b> , Specjalista Protetyk Słuchu, Dyrektor ds. technicznych Słuchmed
13 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup>	<b>Telemedycyna w Polsce i Europie</b>	· Wystąpienie: <b>Edyta Kocyk</b> – Prezes Zarządu Sidly Sp. z o.o.
13 <sup>30</sup> – 14 <sup>00</sup>	<b>Projekty profilaktyczne w zakresie osteoporozy i reumatoidalnego zapalenia stawów</b>	Wystąpienie: <b>Zespołu ds. Środków Zewnętrznych przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym Nr 4 w Lublinie.</b>
14 <sup>00</sup> – 14 <sup>30</sup>	· <b>Pierwsza pomoc dla osób starszych.</b> · <b>Kiedy wezwać zespół ratownictwa medycznego?</b>	Prezentację poprowadzi: <b>Paweł Krasowicz</b> Wojewódzkie Pogotowie Ratunkowe SP ZOZ w Lublinie

26 października 2019 r. – sobota, tematyka wiodąca **ZDROWIE I OPIEKA** scena główna w Hali A

	Konferencje i wykłady:	
10 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	„Zanim podpiszesz umowę – Przeczytaj!” „Senior – aktywny i bezpieczny konsument” prelekcje i spotkania przedstawicieli – <i>Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Kancelaria Prawna Lex Perfecta z seniorami.</i>	
	Wydarzenie	Prelegenci/Artyści/Wykonawcy
10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Czy mogę pracować na emeryturze lub rencie?” Więcej na temat emerytur i rent</li> <li>➤ „Wszystko o świadczeniach emerytalnych w wieku skróconym”</li> <li>➤ „Co to jest emerytura matczyna?” Rodzicielskie świadczenie uzupełniające „Mama 4+”</li> <li>➤ „Sanatoria ZUS” prewencja rentowa i rehabilitacja lecznicza ZUS</li> <li>➤ „Praca w kilku krajach, a uprawnienia emerytalne” koordynacja zabezpieczenia społecznego w UE</li> </ul>	Referat wygłoszą przedstawiciele <i>Zakładu Ubezpieczeń Społecznych</i>
11 <sup>30</sup> - 11 <sup>45</sup>	➤ „Roaming w UE/EOG i poza Unią Europejską”	Referat wygłosi przedstawiciel <i>Urzędu Komunikacji Elektronicznej</i>
11 <sup>45</sup> - 12 <sup>45</sup>	Koncert	<b>Łukasz Jemioła</b> znany Lubelski wokalista specjalizuje się min. w piosenkach retro
13 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Kultura i aktywizacja	Prowadzenie: <b>Ewa Dados</b>
13 <sup>00</sup> – 13 <sup>10</sup>	Pokaz taneczny	Grupa Taneczna <b>FLOW</b>
13 <sup>10</sup> – 13 <sup>40</sup>	Widowisko kabaretowo - muzyczne	<b>Kabaret Mydło i Powidło</b>
13 <sup>40</sup> – 13 <sup>50</sup>	Pokaz taneczny	Zespół <b>Lubelskie Czaderki</b>
13 <sup>50</sup> – 14 <sup>20</sup>	Prezentacja artystyczna	<b>Młodzieżowy Dom Kultury „Pod Akacją”</b>
14 <sup>20</sup> – 14 <sup>30</sup>	Pokaz taneczny	Grupa Taneczna <b>FLOW</b>
14 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	Autorski koncert	<b>Dariusz Tokarzewski</b> – członek Zespołu <b>VOX</b>
15 <sup>30</sup> – 15 <sup>40</sup>	Pokaz taneczny	Zespół <b>Lubelskie Czaderki</b>
15 <sup>40</sup> – 15 <sup>50</sup>	Pokaz taneczny	Grupa Taneczna <b>FLOW</b>
15 <sup>50</sup> – 16 <sup>00</sup>	Animacje/konkursy	
14 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Artystyczne warsztaty międzypokoleniowe	<b>Szkoła i Klub SuperBabci i SuperDziadka</b>
14 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Warsztaty upcycling	Stowarzyszenie <b>Terraz Senioras</b>
16 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	Senior-Dancing – sala konferencyjna B2 Wstęp 5 zł	Zabawę uświetni Zespół <b>PASJONATTA</b>

26 października 2019 roku Wydarzenia na stoisku		
Godzina	Wydarzenie	Wystawca
10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bezpłatne leki dla seniorów po 75 r. ż.,</li> <li>➤ Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ),</li> <li>➤ Internetowe Konto Pacjenta i jego funkcjonalność, w tym potwierdzenie Profilu Zaufanego i założenie konta IKP, potwierdzanie zleceń na wyroby medyczne.</li> </ul>	Punkt informacyjno – edukacyjny, reprezentowany przez pracowników <b>Oddziału Lubelskiego NFZ</b>

26 października 2019 r. sobota, sala konferencyjna B1		
Godzina	Wydarzenie	Prelegenci/Artyści/Wykonawcy
11 <sup>15</sup> – 12 <sup>15</sup>	<b>Program priorytetowy „Czyste Powietrze” w trosce o zdrowie, klimat i środowisko:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dla kogo dofinansowanie</li> <li>• Jak wypełnić wniosek o wsparcie z programu</li> </ul>	Spotkanie edukacyjne z przedstawicielem <b>Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Lublinie</b> <b>DO POTWIERDZENIA DO 16.10.2019</b>
12 <sup>15</sup> – 13 <sup>00</sup>	<b>Astragalus - korzeń mocy</b>	Wykład wygłosi – <b>prof. Kinga Borowicz-Reutt</b> profesor zwyczajny <i>Samodzielnej Pracowni Neuropatofizjologii Doświadczalnej Uniwersytetu Medycznego.</i>
13 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>„Centrum Doradztwa w Wyborze Domu Opieki - Jak wybrać odpowiednią placówkę opiekuńczą?”</b>	Referat wygłosi - <b>Marek Gabański</b> - Prezes Fundacji <i>www.domyopieki.pl</i>
14 <sup>00</sup> – 14 <sup>30</sup>	<b>"Leczymy samotność - budowanie międzypokoleniowych relacji z samotnymi osobami starszymi"</b>	Wykład wygłosi <b>Urszula Zabielska</b> - Koordynator regionalny Stowarzyszenia mali bracia Ubogich w Lublinie.
15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	<b>Profilaktyka i problemy cukrzycy u osób starszych</b>	Wykład wygłosi – <b>prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dzida</b> - <i>Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego w Lublinie</i>

27 października 2019 r. – niedziela, tematyka wiodąca <b>KULTURA I ROZWÓJ</b> scena główna w Hali A		
Godzina	Wydarzenie	Prelegenci/Artyści/Wykonawcy
10 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Kultura i aktywizacja	Prowadzenie: <b>Ewa Dados</b> /prowadzący <b>Metamorfozy 60+</b>
10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	Pokazy na żywo z zakresu makijażu, fryzjerstwa, elementów ruchu i tańca <b>Metamorfozy 60+</b>	<b>Metamorfozy 60+</b> Projekt "LUBInclusiON działania profilaktyczne i usamodzielniające w środowisku lokalnym oraz utworzenie nowych miejsc usług społecznych" jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego i budżetu państwa w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020
12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Pokaz mody dla seniorów <b>Metamorfozy 60+</b>	<b>Metamorfozy 60+</b> Projekt "LUBInclusiON działania profilaktyczne i usamodzielniające w środowisku lokalnym oraz utworzenie nowych miejsc usług społecznych" jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego i budżetu państwa w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020
14 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Artystyczne warsztaty międzypokoleniowe	<b>Szkoła i Klub SuperBabci i SuperDziadka</b>
13 <sup>00</sup> – 14 <sup>15</sup>	Teatr Muzyczny Seniorom „Jak w starym kinie"	Uroczysty koncert z udziałem solistów <b>Teatru Muzycznego w Lublinie</b> Wykonawcy: Małgorzata Rapa oraz Jakub Gąska Oprawa muzyczna: Marcin Woźniak

**Podczas spotkania w dniach 25-27 października 2019 roku odbywać się będą:**

- **Bezpłatne badania medyczne dla Seniora**
- Bezpieczeństwo seniora - spotkania z przedstawicielami: *Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Lublinie, Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie, Komendy Miejskiej Policji w Lublinie, Straży Miejskiej Miasta Lublin, Kancelarii Prawnej Lex Perfecta, Centrum Interwencji Kryzysowej, Polskiego Centrum mediacji.*
- **Bezpłatne porady prawne** – bezpieczny senior, prawo seniora, jak oszukują seniorów
- Prezentacja ofert **Praca 50+**
- **Wsparcie opiekunów osób starszych**
- **Wolontariat seniorom**
- Konkursy z nagrodami
- Występy kulturalne
- Kulinaria
- Warsztaty
- Zajęcia sportowe i edukacyjne
- Dancing
- Koncert z udziałem zaproszonych gwiazd

#### KONKURSY

- Konkurs ręcznego dojenia krowy dla dorosłych „Ile mleka daje ta krowa?"