



LUB SENIOR

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 ⁰⁰ – 11 ³⁰	Debata i konferencja temat: bezpieczeństwo i prawo „Seniorze bądź bezpieczny”	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. <u>Tematy poruszane podczas debaty:</u> <ul style="list-style-type: none"> • UMOWY PRZEZ TELEFON. • ZAWIERANIE UMÓW TELEKOMUNIKACYJNYCH. • USŁUGI O PODWYŻSZONEJ PŁATNOŚCI. • UMOWY NA ZAKUP MIESZKANIA. • DOŻYWCIE-UWAŻAJ KOMU DAJESZ MIESZKANIE! • STOP OSZUSTOM! PIERWSZE KROKI DO POLICJI. • JAK SOBIE RADZIĆ Z SĄSIĄDEM? ZAMIAST NA POLICJE DOGADAJ SIĘ! • PRZEMOC W RODZINIE. • POMOC PSYCHOLOGICZNA W KRYZYSACH. • BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE. • CZUJKA NA STRAŻY TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA.
11 ³⁰ – 12 ⁰⁰	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pojęcie mediacji. ➤ Kim jest mediator i jakie jest jego zadanie? ➤ Jak można skorzystać z mediacji w praktyce? ➤ Mediacja medyczna- czym jest i jak z niej skorzystać? 	Referat przedstawiciela Polskie Centrum Mediacji
12 ⁰⁰ -12 ³⁰	„AGE EXPLORER kombinezonu, który symuluje proces starzenia”	Prezentacja przedstawicieli Blum Polska Sp. z o.o.
12 ³⁰	uroczyste otwarcie wydarzenia	
13 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Kultura i aktywizacja	Prowadzenie: Ewa Dados
13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Program artystyczny	Chór „Bello Canto” działający przy Dzielnicowym Domu Kultury „Węgliń”
13 ³⁰ – 14 ³⁰	Program Zespołu Ludowego SŁAWINIACY i Lubelskiego Stowarzyszenia Aktywności Międzypokoleniowej MAKI . Prezes Stowarzyszenia, kierownik artystyczny i choreograf: Leszek Gęca <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>	
14 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Artystyczne warsztaty międzypokoleniowe	Szkoła i Klub SuperBabci i SuperDziadka
16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Koncert Gościa Specjalnego wydarzenia znanej i cenionej wokalistki – Haliny Frąckowiak	

25 października 2019 r. piątek, sala konferencyjna B1

Godzina	Wydarzenie	Prelegenci/Artyści/Wykonawcy
11 ³⁰ - 12 ³⁰	„Jak otrzymać 5 tysięcy złotych dla Koła Gospodyń Wiejskich?” z Programu Kobiety Gospodarne i Wyjątkowe	Wystąpienie: Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Oddział w Lublinie
13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Lepsze słyszenie dla każdego. Czy to naprawdę możliwe?	Wykład poprowadzi inż. Zygmunt Pęczak , Specjalista Protetyk Słuchu, Dyrektor ds. technicznych Słuchmed
13 ⁰⁰ – 13 ³⁰	Telemedycyna w Polsce i Europie	Wystąpienie: Edyta Kocyk – Prezes Zarządu Sidly Sp. z o.o.
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Projekty profilaktyczne w zakresie osteoporozy i reumatoidalnego zapalenia stawów	Wystąpienie: Zespołu ds. Środków Zewnętrznych przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym Nr 4 w Lublinie.
14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	<ul style="list-style-type: none"> · Pierwsza pomoc dla osób starszych. · Kiedy wezwać zespół ratownictwa medycznego? 	Prezentację poprowadzi: Paweł Krasowicz 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 ⁰⁰ – 10 ³⁰	„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 ³⁰ – 11 ³⁰	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Czy mogę pracować na emeryturze lub rencie?” Więcej na temat emerytur i rent ➤ „Wszystko o świadczeniach emerytalnych w wieku skróconym” ➤ „Co to jest emerytura matczyna?” Rodzicielskie świadczenie uzupełniające „Mama 4+” ➤ „Sanatoria ZUS” prewencja rentowa i rehabilitacja lecznicza ZUS ➤ „Praca w kilku krajach, a uprawnienia emerytalne” koordynacja zabezpieczenia społecznego w UE 	Referat wygłoszą przedstawiciele Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
11 ³⁰ – 11 ⁴⁵	➤ „Roaming w UE/EOG i poza Unią Europejską”	Referat wygłosi przedstawiciel Urzędu Komunikacji Elektronicznej
11 ⁴⁵ – 12 ⁴⁵	Koncert	Łukasz Jemiola znany Lubelski wokalista specjalizuje się min. w piosenkach retro
13 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Kultura i aktywizacja	Prowadzenie: Ewa Dados
13 ⁰⁰ – 13 ¹⁰	Pokaz taneczny	Grupa Taneczna FLOW
13 ¹⁰ – 13 ⁴⁰	Widowisko kabaretowo - muzyczne	Kabaret Mydło i Powidło
13 ⁴⁰ – 13 ⁵⁰	Pokaz taneczny	Zespół Lubelskie Czaderki
13 ⁵⁰ – 14 ²⁰	Prezentacja artystyczna	Młodzieżowy Dom Kultury „Pod Akacją”
14 ²⁰ – 14 ³⁰	Pokaz taneczny	Grupa Taneczna FLOW
14 ³⁰ – 15 ³⁰	Autorski koncert	Dariusz Tokarzewski – członek Zespołu VOX
15 ³⁰ – 15 ⁴⁰	Pokaz taneczny	Zespół Lubelskie Czaderki
15 ⁴⁰ – 15 ⁵⁰	Pokaz taneczny	Grupa Taneczna FLOW
15 ⁵⁰ – 16 ⁰⁰	Animacje/konkursy	
14 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Artystyczne warsztaty międzypokoleniowe	Szkoła i Klub SuperBabci i SuperDziadka
14 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Warsztaty upcycling	Stowarzyszenie Terraz Senioras
16 ³⁰ – 19 ⁰⁰	Senior-Dancing – sala konferencyjna B2 Wstęp 5 zł	Zabawę uświetni Zespół PASJONATTA

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

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

27 października 2019 r. – niedziela, tematyka wiodąca KULTURA I ROZWÓJ scena główna w Hali A		
Godzina	Wydarzenie	Prelegenci/Artyści/Wykonawcy
10 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Kultura i aktywizacja	Prowadzenie: Ewa Dados /prowadzący Metamorfozy 60+
10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Pokazy na żywo z zakresu makijażu, fryzjerstwa, elementów ruchu i tańca Metamorfozy 60+	Metamorfozy 60+ 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 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	Pokaz mody dla seniorów Metamorfozy 60+	Metamorfozy 60+ 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 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Artystyczne warsztaty międzypokoleniowe	Szkoła i Klub SuperBabci i SuperDziadka
13 ⁰⁰ – 14 ¹⁵	Teatr Muzyczny Seniorom „ Jak w starym kinie ”	Uroczysty koncert z udziałem solistów Teatru Muzycznego w Lublinie 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?”