



Akcja „**Miejsce przyjazne seniorom**” została zainicjowana i zorganizowana przy współpracy Prezydenta Miasta Płocka Andrzeja Nowakowskiego z Płocką Radą Seniorów. Celem akcji jest poprawa sytuacji społecznej osób starszych w Płocku poprzez wyróżnienie oraz promowanie miejsc, które są otwarte na potrzeby i możliwości osób starszych i z uwagi

na oferowane usługi, stosowane zniżki wychodzą naprzeciw oczekiwaniom osób starszych. Liczy się uprzejmość, cierpliwość i ciepły stosunek do seniora.

Lista instytucji, które otrzymały certyfikat „Miejsc przyjaznych seniorom” wraz z opisem działań przeznaczonych dla płockich seniorów:

1. Płocka Orkiestra Symfoniczna im. Witolda Lutosławskiego

Adres: Bielska 9/11, Płock, tel. 24 364 10 80

Oferta dla seniorów:

- bogaty repertuar koncertowy,
- miła, rzetelna obsługa seniora,
- wstęp wolny na koncerty w muzeach oraz podczas Letniego Festiwalu Muzycznego.

2. Społem Powszechna Spółdzielnia Spożywców „Zgoda”

Sklep nr 120, ul. Kolegialna 26c, Płock, tel. 24 262 48 17

Oferta dla seniorów:

- dostarczanie zakupów do domu dla seniora – dwa razy w tygodniu,
- uśmiech i profesjonalna obsługa dla seniora,
- pomoc przy robieniu zakupów.

3. Społem Powszechna Spółdzielnia Spożywców „Zgoda”

Sklep nr 257, ul. Miodowa 4, Płock, tel. 24 263 04 03

Oferta dla seniorów:

- dostarczanie zakupów do domu dla seniora – dwa razy w tygodniu,
- uśmiech i profesjonalna obsługa dla seniora,
- pomoc przy robieniu zakupów.

4. Gabinet Kosmetyczny Teresa Bożena Owczarek

ul. Nowy Rynek 1, Płock, tel. 262 51 25

Oferta dla seniorów:

- zabiegi kosmetyczne skierowane dla seniorów,
- wszystkie usługi wykonywane z rabatem,
- gwarancja doży luksusu.

5. Kawiarnia „Vis a Vis” Lidia Jarzyńska

Stary Rynek 4, Płock, tel. 24 366 58 78

Oferta dla seniorów:

- przy zakupie deseru lodowego: kawa, herbata za 1zł,
- przy zakupie ciasta: kawa, herbata za 50% ceny,
- przy zakupie deserów: kawa, herbata za 50 % ceny.

6. Książnica Płocka im. Władysława Broniewskiego

Filia biblioteczna nr 8, ul. Walecznych 20, Płock, tel. 263 46 92

Oferta dla seniorów:

- kurs komputerowy „Klikanie myszką nie jest trudne”,
- comiesięczne spotkania seniorów,
- akcja „Bezpieczny senior”,
- Dzień Seniora,
- ognisko i grill w gospodarstwie agroturystycznym,
- spotkania wigilijne i wielkanocne.

7. Książnica Płocka im. Władysława Broniewskiego, Dział Zbiorów

Audiowizualnych, ul. Kościuszki 3c, Płock, tel. 24 262 00 87

Oferta dla seniorów:

- organizacja cyklicznych spotkań pod nazwą „W krainie dziewięciu muz”,
- ciekawe formy spędzania wolnego czasu,
- cykl spotkań „Muzyka terapią dla każdego”
- bogata oferta książek do słuchania,
- możliwość dostarczania literatury do domów,
- „Spotkania z X muzą” - w ramach akcji przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu.

8. Biblioteka im. Zielińskich Towarzystwa Naukowego Płockiego

Pl. Narutowicza 2, Płock, tel. 24 366 99 70

Oferta dla seniorów:

- bogata baza księgozbiorów skierowana dla seniora,
- bogata oferta prasowa dla seniorów.

9. Płocka Galeria Sztuki

ul. Sienkiewicza 36, Płock, tel. 24 364 60 40

- organizacja cyklicznych wykładów o sztuce z zakresu malarstwa, fotografii, filmu, teatru, literatury;
- budynek bez barier architektonicznych;
- liczne wernisaże i wydarzenia skierowane do mieszkańców;
- miła, rzetelna obsługa seniora;
- kurs obsługi programów komputerowych do przetwarzania zdjęć.

10. Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Płocku
al. Stanisława Jachowicza 1, tel. 801 400 987, 22 560 16 00

Oferta dla seniorów:

- miła i profesjonalna obsługa dla seniora,
- budynek bez barier architektonicznych,
- organizacja „Dnia Seniora”.

11. Muzeum Mazowieckie
ul. Tumska 8, Płock, tel. 24 364 70 71

Oferta dla seniorów:

- audio-deskrypcja dla osób z dysfunkcjami wzroku,
- windy przystosowane dla niepełnosprawnych,
- budynek bez barier architektonicznych,
- liczne wernisaże i wydarzenia skierowane dla seniorów.

12. Spółdzielczy Dom Kultury PSML-W
ul. Krzywoustego 3, Płock, tel. 24 263 35 60

Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy wtorek,
- zajęcia szachowe,
- rozgrywki brydżowe,
- zajęcia komputerowe – senior w zgodzie z elektroniką,
- zajęcia sportowe – postaw na zdrowie,
- kapele: „Stare Wiarusy”, „Malina Band”,
- chór „Serenada”,
- kabaret „Układ Koleżeński”,
- imprezy okolicznościowe.

13. Klub Osiedla Kochanowskiego PSML-W
ul. Obrońców Westerplatte 6A, Płock, tel. 24 262 79 96

Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdą środę,
- rozgrywki brydżowe,
- gimnastyka poranna i popołudniowa dla pań,
- zajęcia manualne – kuźnia wyobraźni,
- imprezy okolicznościowe.

14. Klub Osiedla Łukasiewicza PSML-W
ul. Łukasiewicza 28, Płock, tel. 24 263 94 12

Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy czwartek,
- pracownia plastyczna dla seniorów,
- zajęcia ruchowe – rowerek i stepr,
- imprezy okolicznościowe.

15. Klub Osiedla Dworcowa PSML-W
ul. Chopina 64A, Płock, tel. 24 262 72 08

Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy poniedziałek,
- chór „Jesienny Promień”,
- kabaret „Z kapelusza”
- imprezy okolicznościowe.

16. PPHU Centrum Języków Obcych – YLC s.c.
ul. Kościuszki 9, Płock, tel. 24 366 55 55

Oferta dla seniorów:

- kursy językowe skierowane swoją ofertą dla seniorów,
- profesjonalna nauka języków obcych - „Metoda Direct English”,
- herbata/kawa/ciastko dla słuchaczy,
- stała pomoc dydaktyczna.

17. Mazowiecka Spółdzielnia Mieszkaniowa „Klub Seniora”
ul. Gierzyńskiego 17, Płock, tel. 24 263 60 70

Oferta dla seniorów:

- spotkania integracyjne trzy razy w tygodniu: poniedziałek, wtorek, czwartek;
- wieczorki taneczne w każdy wtorek;
- gimnastyka korekcyjna dla Seniorów;
- imprezy okolicznościowe.

18. Rodzinny Ogród Działkowy im. „Powstańców”
ul. Szpitalna 7, 09-400 Płock

Oferta dla seniorów:

- letnie wczasy dla emerytów i rencistów;
- organizacja w okresie letnim cyklicznych wieczorków tanecznych;
- ciekawe formy spędzania wolnego czasu.

19. Rodzinny Ogród Działkowy im. Tadeusza Kościuszki
ul. Gwardii Ludowej 10, 09-400 Płock

- letnie wczasy dla emerytów i rencistów;
- organizacja w okresie letnim cyklicznych wieczorków tanecznych;
- ciekawe formy spędzania wolnego czasu.

20. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku
ul Wolskiego 4, 09-400 Płock, 24 364 02 10

Oferta dla seniorów:

- świadczenie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania,
- wsparcie finansowe,
- możliwość korzystania z sali komputerowej

- pomoc w załatwianiu spraw w urzędzie,
- wsparcie psychiczne,
- współpraca z placówkami służby zdrowia, rodziną, oraz innymi instytucjami i organizacjami społecznymi,

21. LeaderSfera Agnieszka Okuniewska – Akademia Seniora

ul. Kolegialna 47, pok. 1, 09-402 Płock, tel. 605 039 853

Oferta dla seniorów:

- szkolenia, warsztaty, trening pamięci, kreatywności, obsługi komputera oraz nowoczesnych urządzeń biurowych, zajęcia językowe, z zakresu prawa, warsztaty rękodzieła, teatralne oraz zajęcia relaksacyjno-sportowe.

22. City Spa

ul. Otolińska 8, 09-407 Płock, tel.24 367 40 50

Oferta dla seniorów:

- rabat do 50% na wybrane zabiegi w godzinach 10:00-14:00 od poniedziałku do piątku

Masaż leczniczy częściowy (30 minut) – 25 zł

Masaż leczniczy całościowy (60 minut) – 50 zł

Okłady borowinowe (30 minut) – 20 zł (jedna partia)

Lampa solux – 1 zł/minuta

Masaż twarzy – (15 minut) – 18 zł

23. Arturo Bowling Club Akademia Kulinarna Artur Gałach

ul. Wyszogrodzka 144, 09-410 Płock, tel. 505 023 149

Oferta dla seniorów:

- Płocka Liga Seniorów – cykliczne rozgrywki w kręgle odbywające się w środy od godziny 17. W lidze mogą brać udział wszyscy bez względu na wiek, osoby powyżej 40 roku życia otrzymują dodatkowe punkty.