

PŁOCK



NAMALUJ LAURKĘ
DLA BABCI I DZIADKA

I  PŁOCK
Miasto! Żyje



PŁOCK

MiastO!Żyje Informator Społeczny

Publikacja Urzędu Miasta Płocka,

Pl. Stary Rynek 1, pok. 224, 09-400 Płock, tel. 24 364 55 55

Nakład: 10 tys. egzemplarzy. Publikacja bezpłatna.



Prezydent Andrzej Nowakowski
na Płockich Targach Seniora w 2017 r.

Szanowni Państwo!

Wspólnie z moimi współpracownikami dokładam starań, aby Płock był miastem przyjaznym dla każdego, w tym także dla seniorów. Tę publikację adresujemy do płockich seniorów, aby ułatwić korzystanie z propozycji dedykowanych osobom starszym.

W mieście odbywa się wiele wydarzeń, które zapewniają atrakcyjną rozrywkę, dają możliwość rozwijania własnych pasji, dostarczają przydatnych informacji, pomagają dbać o kondycję oraz stwarzają okazję do integracji międzypokoleniowej. Są wśród nich m.in. Płockie Targi Seniora, Festiwal Amatorskich Zespołów Mikrofon Seniora, Potańcówki na Starówce.

Od ponad roku funkcjonuje Centrum Aktywności Seniora, w którym można skorzystać z wielu interesujących propozycji spędzenia czasu wolnego. Wśród przedsięwzięć adresowanych do osób starszych jest Płocka Karta Seniora, która upoważnia ich posiadaczy do zniżek u partnerów akcji, czyli m.in. w placówkach kultury, punktach usługowych czy sklepach.

Wspólnie z Płocką Radą Seniorów prowadzimy akcję Miejsca Przyjazne Seniorom, która polega na wyróżnianiu tych miejsc, które w swojej działalności uwzględniają potrzeby i oczekiwania ludzi starszych.

Mam nadzieję, że to wydanie MiastO!Żyje przybliży Państwu inicjatywy skierowane do seniorów. Życzę satysfakcji z udziału w różnorodnych przedsięwzięciach, miłości najbliższych i radości w każdym dniu Nowego 2018 Roku.

Prezydent Miasta Płocka

Andrzej Nowakowski

Płocka Rada Seniorów



*Prezydent Andrzej Nowakowski
wręcza nominacje podczas inauguracyjnego
spotkania Płockiej Rady Seniorów,
grudzień 2016 r.*

Płocka Rada Seniorów została powołana przez prezydenta Andrzeja Nowakowskiego w sierpniu 2012 roku. Jej celem jest integracja, wspieranie i reprezentowanie środowiska osób starszych na zewnątrz. Poprzez Radę seniorzy mogą wskazywać sprawy ważne dla całej społeczności naszego miasta.

W skład Rady Seniorów wchodzi dziesięciu przedstawicieli organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych oraz trzech przedstawicieli prezydenta Płocka. Przewodniczącym w pierwszej kadencji (2012-2016) był Kazimierz Urbaniak ze Stowarzyszenia Rodzin Katolickich Diecezji Płockiej. W grudniu 2016 roku rozpoczęła się druga kadencja Płockiej Rady Seniorów. Na przewodniczącą została wybrana Maria Jasińska z Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Powiatowy w Płocku, wiceprzewodniczącym został Andrzej Markowski z Chorągwi Mazowieckiej ZHP w Płocku, a sekretarzem Jadwiga Korneszczyk z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy w Płocku.

Kontakt do Przewodniczącej Płockiej Rady Seniorów

Maria Jasińska, tel. 665 979 243, e-mail: psd.plock@gmail.com

Korespondencję listowną do Płockiej Rady Seniorów należy kierować na adres Centrum Organizacji Pozarządowych, ul. Misjonarska 22 pok. 12, 09-402 Płock z dopiskiem „Płocka Rada Seniorów”.

Centrum Aktywności Seniora

Centrum Aktywności Seniora przy ul. Otolińskiej 6 w Płocku istnieje od 1 stycznia 2017 roku. Powstało z inicjatywy Prezydenta Miasta Płocka Andrzeja Nowakowskiego w celu aktywizacji społecznej, kulturalnej i sportowej osób starszych.

Centrum prowadzone jest przez Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Zarząd Oddziału Okręgowego w Płocku.

W Centrum prowadzone są działania społeczno-animacyjne:

- **o charakterze edukacyjnym m.in.:** obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami, zdrowy tryb życia, zdrowe gotowanie i odżywianie się, bezpieczeństwo, pierwsza pomoc, nauka języków obcych, rozwijanie zdolności manualnych oraz artystycznych, np. szycie, haftowanie, decoupage,



Zajęcia plastyczne w Centrum Aktywności Seniora

- **o charakterze kulturalnym m.in.:** zajęcia plastyczne, muzyczne, taneczne, spotkania z kulturą,
- **o charakterze zdrowotnym m.in.:** terapia ruchowa, gerontokinezyterapia, rehabilitacja, organizowanie spotkań ze specjalistami, zajęcia sportowo-ruchowe: gimnastyka, gry stolikowe.

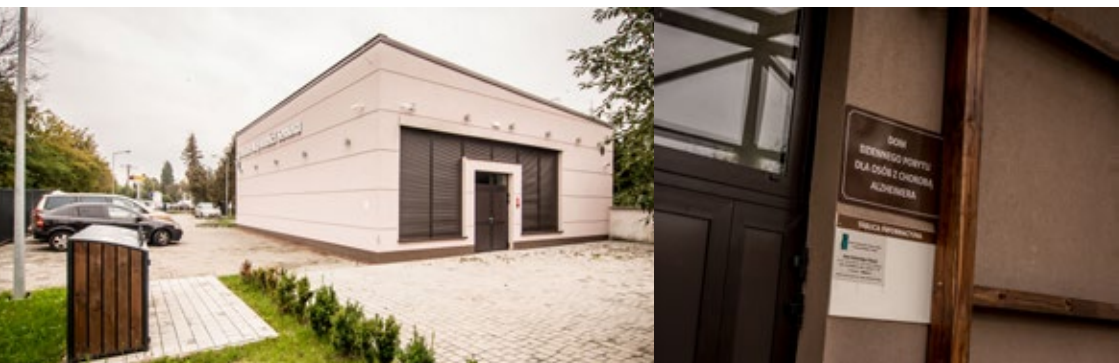
W Centrum są organizowane także cykliczne spotkania integracyjne, międzypokoleniowe propagujące działania sąsiedzkie, inicjatywy obywatelskie i wolontariat seniorów.

Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Centrum od poniedziałku do czwartku w godzinach 9-12 bądź pod numerem telefonu 24 262 39 69.

W budynku prowadzony jest też **Dom Dziennego Pobytu dla osób z chorobą Alzheimera i innymi chorobami neurologicznymi „Pod tęczowym parasolem”**.

Placówka ma na celu zapewnienie najlepszej opieki dla osób z chorobami otępiennymi poprzez ich codzienną terapię pedagogiczno-psychologiczną i ruchową oraz wspieranie ich opiekunów.

Ośrodek prowadzony jest przez Płockie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z chorobą Alzheimera. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 24 366 14 66.



Płocka Karta Seniora



Płocką Kartę Seniora może otrzymać każdy płockanin zameldowany i zamieszkały na terenie miasta, który ukończył 65 lat i dysponuje pełną zdolnością do czynności prawnych. Wystarczy, że złoży wniosek w Centrum ds. Organizacji Pozarządowych przy ul. Misjonarska 22 lub w Biurze Obsługi Klienta (wejście od ul. Zduńskiej), okazując jednocześnie dowód tożsamości. Karta jest ważna siedem lat.

Lista instytucji honorujących Płocką Kartę Seniora

Lp.	Partner programu KARTA SENIORA	Zakres usług
1.	Bank Spółdzielczy w Starej Białej Oddział w Płocku ul. 1 Maja 6 lok. 3, 09-402 Płock tel. 24 364 27 60	<ul style="list-style-type: none"> • odstąpienie od pobierania prowizji przy udzielaniu kredytów gotówkowych • odstąpienie od prowizji za założenie i prowadzenie rachunku oraz za przelewy internetowe
2.	Centrum Podróży TUI Galeria Mazovia ul. Wyszogrodzka 127 09-402 Płock, tel. 24 367 85 67 e-mail: plock@tuicp.pl	<ul style="list-style-type: none"> • przy zakupie wycieczki udzielony rabat w formie bezpłatnego parkingu przy lotnisku lub bezpłatnej rezerwacji miejsc w samolocie linii lotniczych „Enter Air”
3.	Instytucja Filmowa Max-Film S.A. „Nove Kino Przedwiośnie” ul. Tumska 5a, 09-402 Płock tel. 24 367 65 00	<ul style="list-style-type: none"> • od poniedziałku do czwartku bilety na seans filmowy 2D - 15 zł i 3D - 18 zł • od piątku do niedzieli bilety na seans filmowy 2D - 16 zł i 3D - 20 zł
4.	KOMP-DENT Agata i Ireneusz Kompa ul. Tysiąclecia 13c, 09-402 Płock tel. 24 263 01 19	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na oferowane usługi protetyczne
5.	Kwiaciarnia Marcin Wojciechowski ul. Królewiecka 19, pawilon 79 09-402 Płock	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na zakupy za kwotę min. 50 zł
6.	Muzeum Mazowieckie ul. Tumska 4, 09-402 Płock tel. 24 364 70 71	<ul style="list-style-type: none"> • ulgowe bilety wstępu na wszystkie ekspozycje muzealne

7.	Partner Premium ul. Graniczna 46, 09-400 Płock tel. 24 267 89 20	<ul style="list-style-type: none"> • 5% rabatu na oferowane artykuły oraz usługi
8.	Salon Kosmetyki Intensywnej „Cleopatra” ul. Królewiecka 24A, 09-400 Płock tel. 24 262 49 07	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na zabiegi kompleksowej kosmetyki twarzy i ciała, z zakresu kosmetologii estetycznej oraz na makijaż permanentny • 5% rabatu na zakup produktów renomowanych firm kosmetycznych
9.	Sekcja Piłki Ręcznej Wisła Płock S.A. Plac Celebry Papieskiej 1 09-400 Płock, tel. 24 364 50 60 / 61	<ul style="list-style-type: none"> • 20% rabatu na zakup biletów i karnetów na mecze piłki ręcznej pierwszego zespołu ORLEN Wisły Płock
10.	Salon Fiszbinka ul. Gierzyńskiego 17 lok. 33 09-400 Płock, tel. 665 663 709	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na zakup produktów (rabat nie łączy się z innymi promocjami)
11.	Zakład Optyczny „Horyzont” Paweł Krawczyński ul. Kolegialna 38. 09-402 Płock tel. 24 262 44 40 e-mail: horyzontoptyk@interia.pl	<ul style="list-style-type: none"> • 20% zniżki na oferowane usługi – wykonywanie okularów, badanie wzroku, naprawa uszkodzonych okularów, dobór soczewek kontaktowych
12.	Ostrzałnia Narzędzi Tnących ul. Bielska 19, 09-400 Płock tel. 604 104 570	<ul style="list-style-type: none"> • ostrzenie jednego noża kuchennego lub stołowego w danym miesiącu gratis • 20% rabatu na ostrzenie zestawu sitka i nożyka maszynki do mięsa jednokrotnie w danym roku • 10% rabatu na usługi tnącymi maszynami ogrodowymi
13.	Uzdrowisko Kraków Swoszowice Sp. z o.o. ul. Kąpielowa 70, 30-698 Kraków tel. 12 2547813, e-mail: rezerwacja@uzdrowisko.krakow.pl, www.uzdrowisko.krakow.pl	<ul style="list-style-type: none"> • 10% na pobyty w uzdrowisku
14.	Spółdzielnia Socjalna „Fun Park” ul. Lotników 1, 09-402 Płock tel. 690 646 321 e-mail: funparkplock@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> • 20% rabatu na pobyty dzienne w parku linowym na ul. Parowej
15.	Ośrodek Rehabilitacyjny „Leśna Polana” ul. Wojska Polskiego 28 78-111 Ustronie Morskie tel. 94 351 52 10 e-mail: info@lesna-polana.pl www.lesna-polana.pl	<ul style="list-style-type: none"> • 5% zniżki na wszystkie oferty zamieszczone na stronie lesna-polana.pl • 10% zniżki na zabiegi wykupione na miejscu

16.	Sanatorium Ustroń Ośrodek „Magnolia” oraz Ośrodek „Tulipan” ul. Szpitalna 15, 43-450 Ustroń tel. 33 854 37 80, 33 854 37 90 www.hotel-magnolia.pl www.hotel-tulipan.pl	<ul style="list-style-type: none"> • 10% zniżki na pobyt sanatoryjny klasyczny • 10% zniżki na pobyt sanatoryjny z kuracją ziołami
17.	Centrum Optyczno-Okulistyczne Essilor Szewczyk w Płocku ul. Tumska 5, 09-402 Płock tel. 24 262 59 26	Zniżki w postaci wyboru zestawu okularów i szkieł w trzech wersjach cenowych: 70 zł, 140 zł, 180 zł (w zależności od wybranej oprawy).
18.	City Spa ul. Otolińska 8 09-407 Płock tel. 24 367 40 50	Rabat do 50% na wybrane zabiegi w godzinach 10 - 14 od poniedziałku do piątku w postaci: <ul style="list-style-type: none"> • masażu leczniczego częściowego (30 minut) - 25 zł • masażu leczniczego całościowego (60 minut) - 50 zł • okładów borowinowych (30 minut) - 20 zł (jedna partia) • lampy sollux - 1 zł/minuta • masażu twarzy (15 minut) - 18 zł
19.	P.P.H.U. „RIDA” Wytwórnia pizzy, zapiekanek i spodów Mieczysław Krajewski ul. Gradowskiego 22, 09-402 Płock tel. 24 264 45 72	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza mała 230g w cenie 2 zł na wynos • Pizza mała 230g (ciepła) w cenie 3 zł na miejscu z dodatkami jak ketchup, sos tymiada wysp lub sos czosnkowy
20.	Veni Vidi – Terapia i Rehabilitacja Wzroku Katarzyna Królikowska ul. Piaska 5, 09-407 Płock tel. 602 760 079	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na usługi z zakresu terapii widzenia
21.	Łakomy Dance Studio ul. Armii Krajowej 20 m. 8, 09-410 Płock, tel. 600 099 404	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na wszystkie zajęcia grupowe • 5% rabatu na zajęcia indywidualne
22.	Zakład fryzjerski „Loczek” ul. Mickiewicza 28, 09-400 Płock tel. 24 264 41 90	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu od każdej usługi z cennika
23.	Pensjonat Boss dla osób starszych Nowe Grabie 47, 09-530 Gąbin tel. 668 101 668, www.pensjonatboss.eu	<ul style="list-style-type: none"> • 5% rabatu na wszystkie usługi
24.	Gabinet Podologiczny Klinika Zdrowych Stóp ul. Wyszogrodzka 9 lok. 2, 09-410 Płock tel. 692 182 634	<ul style="list-style-type: none"> • 20% rabatu na wszystkie zabiegi
25.	FOTOJAKOWSCY Jan Jakowski ul. Mickiewicza 1A, 09-402 Płock tel. 24 268 34 24	<ul style="list-style-type: none"> • 8% rabatu na usługi fotograficzne i poligraficzne oraz cały asortyment w sklepie

26.	ELGAL Sp. z o.o. Sp. k. ul. Chopina 5, 09-402 Płock tel. 24 267 53 00; 24 267 53 18	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na cały asortyment, z wyłączeniem aktualnie trwających promocji
27.	„Z Zajawki dla Zajawki” Mateusz Kornilowicz „WAKE PARK PŁOCK” ul. Rybaki, 09-400 Płock, tel. 692 620 443	<ul style="list-style-type: none"> • 30% rabatu na każdą usługę
28.	Zioła Zakonu Bonifratów Kawiarenka „Pod Trębami” ul. Mostowa 1, 09-400 Płock tel. 608 679 690	<ul style="list-style-type: none"> • 50% rabatu na Herbatki Bonifraterskie i aromatyczną kawę przy okazaniu paragonu sklepu za min. 10 zł
29.	Ośrodek Wczasowy Trzy Korony ul. Towarzystwa Przyjaciół Dzieci 13 84-104 Jastrzębia Góra	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatu na Turnusy Pakiet Senior • 10% rabatu na Turnusy Świąteczne
30.	Jama Travel J. M. Kukla Sp. J. 34-223 Zawoja 1847	<ul style="list-style-type: none"> • 5% na pobyt w Hotelu Wiosna w Rabce Zdroju • 5% na zabiegi SPA w Hotelu Wiosna • 25 minut masażu klasycznego lub 30 minut kąpieli w kapsułce SPA w trakcie pobytu w Hotelu Wiosna • darmowa konsultacja z fizjoterapeutą oraz analiza składu ciała w Hotelu Wiosna
31.	Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „SOSENKA” ul. Sosnowa 3, 16-010 Sochonie	<ul style="list-style-type: none"> • 5% rabatu na 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne i 7, 10, 14-dniowe pobyty z pięcioma zabiegami dziennie • 6% rabatu na zabiegi dodatkowe na turnusach i pobytach • przy turnusach i pobytach 14-dniowych masaż głowy lub dłoni GRATIS
32.	Willi Etiuda ul. Harcerska 17 84-120 Władysławowo	<ul style="list-style-type: none"> • 15% rabatu od cen promocyjnych na pobyt wypoczynkowy w miesiącach: maj, czerwiec, wrzesień
33.	Hotel MILENA ul. Dworcowa 22 34-360 Miłówka	<ul style="list-style-type: none"> • Zniżka na 7 noclegów z wyżywieniem (śniadania i obiadokolacje) – cena ze zniżką 600 zł. Zakwaterowanie w pokojach 2 i 3-osobowych lub 4-osobowych apartamentach z dwoma oddzielnymi sypialniami • Przyjazd w 2, 3, 4 osoby – pobyt rozpoczyna i kończy się w sobotę – w celu potwierdzenia rezerwacji hotel wymaga wpłaty ustalonej zaliczki
34.	Zakłady Mięsne Peklimar Spółka z o.o. Sp. Komandytowa Umienino-Łubki 5 09-412 Nowe Proboszczewice	<ul style="list-style-type: none"> • 5% rabatu na zakupy (rabaty nie sumują się)

35.	Ośrodek Wypoczynkowy ZAKOPIEC ul. Jaszczurówka 23C 34-500 Zakopane	<ul style="list-style-type: none"> • 5% rabatu na pobyty z rehabilitacją, pobyty czasowe oraz turnusy rehabilitacyjne w Ośrodku Wypoczynkowym ZAKOPIEC
36.	Sanatorium Uzdrawiskowe Związku Nauczycielstwa Polskiego w Ciechocinku ul. Lorentowicza 6, 87-720 Ciechocinek	<ul style="list-style-type: none"> • 5% zniżki na zabiegi lecznicze • 5% zniżki na turnusy sanatoryjne (minimum 7-dniowe)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Pl. Celebry Papieskiej 1, 09-400 Płock

37.	Pływalnia Miejska „Podolanka” ul. Czwartaków 6, Płock, tel. 24 267 83 20 Czynna: poniedziałek – sobota: 6-22 niedziela 10-22	<ul style="list-style-type: none"> • korzystanie z pływalni (w tym ze zjeżdżalni) przez jedną osobę - 4,50 zł za pierwsze 60 minut (za każdą następną minutę 0,07 zł),
38.	Pływalnia Miejska „Jagiellonka” ul. Themersonów 1, Płock, tel. 24 262 58 69 Czynna: poniedziałek – sobota: 6-22 niedziela 6-14	<ul style="list-style-type: none"> • korzystanie z pływalni przez jedną osobę - 3,50 zł za pierwsze 60 minut (za każdą następną minutę 0,05 zł)
39.	Pływalnia Miejska „Kobylanka” ul. Kobylińskiego 28, tel. 24 262 51 86 Czynna: poniedziałek – sobota: 6-22 niedziela: 14-22	<ul style="list-style-type: none"> • korzystanie z pływalni przez jedną osobę - 3 zł za pierwsze 60 minut (za każdą następną minutę 0,05 zł)

Informacji na temat Płockiej Karty Seniora można uzyskać w siedzibie
Centrum ds. Organizacji Pozarządowych w Płocku przy ul. Misjonarskiej 22
lub telefonicznie pod numerem 24 366 77 11, 24 366 88 11.

Ogólnopolska Karta Seniora

Ogólnopolska Karta Seniora projekt prowadzony przez Stowarzyszenie MANKO, które wydaje bezpłatny Ogólnopolski Magazyn „Głos Seniora”.

Ogólnopolska Karta Seniora jest kierowana do osób, które ukończyły 60 lat. Przystąpienie do programu jest bezpłatne i bezterminowe. Karta uprawnia do korzystania ze zniżek na wybrane produkty i usługi. Listę partnerów znaleźć można na stronie glosseniora.pl w zakładce Ogólnopolska Karta Seniora.

Wśród firm, które przystąpiły do programu znajdują się między innymi:

- uzdrowiska,
- ośrodki zdrowotno-medyczne,
- ośrodki rehabilitacyjne,
- ośrodki kulturalne (kina, teatry, muzea, klubokawiarnie),
- akademie językowe.

Aby wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora należy pobrać ze strony glosseniora.pl formularz zgłoszeniowy. Wypełniony kwestionariusz trzeba odesłać na adres stowarzyszenia z dopiskiem „Ogólnopolska Karta Seniora”. Do zgłoszenia należy, w razie możliwości, dołączyć zaadresowaną kopertę zwrotną i znaczek pocztowy oraz plastikowe zakrętki po butelkach, które zostaną przekazane na cele charytatywne.

Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie MANKO

al. Słowackiego 46/30,

30-018 Kraków

e-mail: kontakt@manko.pl, glos.seniora@manko.pl

tel.: 12 429 37 28

www.stowarzyszeniemanko.pl

Miejsce przyjazne seniorom



Jednym z miejsc przyjaznych seniorom jest Płocka Orkiestra Symfoniczna

Akcja „**Miejsce przyjazne seniorom**” to wspólne przedsięwzięcie prezydenta Andrzeja Nowakowskiego i Płockiej Rady Seniorów, którego celem jest poprawa sytuacji społecznej osób starszych. Wyróżniane oraz promowane są miejsca otwarte na potrzeby i możliwości seniorów, które oferują dla nich usługi i zniżki. Liczy się uprzejmość, cierpliwość i ciepły stosunek do seniora.

Lista instytucji z certyfikatem „Miejsce przyjazne seniorom”

Płocka Orkiestra Symfoniczna im. Witolda Lutosławskiego

ul. Bielska 9/11, Płock, tel. 24 364 10 80,
www.orkiestraplock.pl

Oferta dla seniorów:

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

Spółem 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,
- pomoc przy robieniu zakupów.

Spółem Powszechna Spółdzielnia Spożywców „Zgoda” Sklep nr 257,

ul. Miodowa 4, Płock,
tel. 24 263 04 03

Oferta dla seniorów:

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

Gabinet Kosmetyczny Teresa Bożena Owczarek

ul. Nowy Rynek 1, Płock,
tel. 24 262 51 25

Oferta dla seniorów:

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

Książnica Płocka im. Władysława Broniewskiego, Filia biblioteczna nr 8,
ul. Walecznych 20, Płock,
tel. 24 263 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.

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.

Biblioteka im. Zielińskich Towarzystwa Naukowego Płockiego
pl. Narutowicza 2, Płock,
tel. 24 366 99 70, czynne: środa 10-17

Oferta dla seniorów:

- bogata baza księgozbiorów skierowana dla seniora - tylko na miejscu
- bogata oferta prasowa dla seniorów - tylko na miejscu

Płocka Galeria Sztuki
ul. Sienkiewicza 36, Płock,
tel. 24 364 60 40,
www.plockagaleria.com

Oferta dla seniorów:

- 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.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Płocku
Al. Jachowicza 1, Płock,
tel. 801 400 987, 22 560 16 00

Oferta dla seniorów:

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

Muzeum Mazowieckie
ul. Tumska 8, Płock,
tel. 24 364 70 71
www.muzeumplock.eu

Oferta dla seniorów:

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

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.

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 par,
- zajęcia manualne – kuźnia wyobraźni,
- imprezy okolicznościowe.

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 step,
- imprezy okolicznościowe.

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.

PPHU Centrum Języków Obcych – YLC s.c.

ul. Kościuszki 9, Płock,
tel. 24 366 55 55

Oferta dla seniorów:

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

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,
- imprezy okolicznościowe.

Rodzinny Ogród Działkowy im. Powstańców

ul. Szpitalna 7, Płock,
tel. 604 772 332

Oferta dla seniorów:

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

**Rodzinny Ogród Działkowy
im. Tadeusza Kościuszki**

ul. Narodowych Sił Zbrojnych 10, Płock,
tel. 723 602 482

Oferta dla seniorów:

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

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Płocku**

ul. Zgliczyńskiego 4, Płock,
tel. 24 364 02 10

Oferta dla seniorów:

- świadczenie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych 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,

City Spa

ul. Otolińska 8, Płock,
tel. 24 367 40 50

Oferta dla seniorów:

- rabat do 50% na wybrane zabiegi w godzinach 10-14 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

Zakład Fryzjerski „Loczek”

ul. Mickiewicza 28, Płock,
tel. 24 264 41 90

Oferta dla seniorów:

- wszystkie usługi tańsze o 10%

Pensjonat Boss dla osób starszych

Nowe Grabie 47, Gąbin,
tel. 668 101 668

Oferta dla seniorów:

- dom pobytu stałego i czasowego dla seniorów,
- rehabilitacja dla osób starszych,
- kuchnia dietetyczna,
- Akademia seniora – zajęcia, spotkania terapeutyczne, szkolenia dla osób starszych, zajęcia sportowe.

**Gabinet Podologiczny
Klinika Zdrowych Stóp**

ul. Wyszogrodzka 9 lok. 2, Płock
tel. 692 182 634

Oferta dla seniorów:

- pielęgnacja paznokci,
- dobór wkładek i obuwia zdrowotnego,
- porady rehabilitacja – halluxy, zapalenie rozcięcia podeszwowego,
- obcinanie i piłowanie paznokci.

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku im. Janiny Czaplickiej działa od lutego 2002 roku. Powołane zostało z inicjatywy środowiska nauczycielskiego przy Związku Nauczycielstwa Polskiego.

Głównym celem organizacji jest działanie na rzecz seniorów w zakresie pomocy społecznej, ochrony i promocji ich zdrowia. Do SUTW mogą należeć emeryci i renciści w wieku 55+.

Stowarzyszenie prowadzi różne formy działalności, m.in. edukacyjnej, zdrowotnej, kulturalnej, twórczej i turystycznej, które dedykowane są osobom starszym. Włączenie seniorów do systemu kształcenia ustawicznego służy stymulowaniu ich sprawności intelektualnej i fizycznej.

Dla swoich słuchaczy SUTW oferuje wykłady ogólne prowadzone przez specjalistów z różnych dziedzin oraz zajęcia w sekcjach zainteresowań: plastyczno-malarskiej, literacko-dyskusyjnej, turystyczno-krajoznawczej i rękodzielniczej.



SUTW dla swoich słuchaczy ma bogatą ofertę wykładów i zajęć tematycznych

Dane kontaktowe:

Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku

pl. Dąbrowskiego 2, Płock, p.1o1

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

tel. 24 366 54 00 wew. 242

e-mail: sutwplock@o2.pl

www.sutwplock.pl

Dyżury:

w każdą środę w godz. 10-13

Uniwersytet Trzeciego Wieku „Trzecia Młodość” przy Stowarzyszeniu Nowoczesna i Innowacyjna Edukacja jest dobrowolnym zrzeszeniem społeczno-naukowym. Głównym celem stowarzyszenia jest prowadzenie działalności edukacyjnej i kulturalnej, służących rozwojowi osobowości człowieka. Szczególny nacisk kładzie na inicjowanie, wspieranie i pomoc w przedsięwzięciach edukacyjno-kulturalnych w obszarze zarówno edukacji formalnej, jak i pozaformalnej.

Stowarzyszenie prowadzi różne sekcje tematyczne, m.in.: język angielski dla początkujących i dla zaawansowanych, kurs obsługi komputera, tabletu lub smartfona, gimnastyka, taniec towarzyski, turystyka i rekreacja, koło teatralno-muzealne, fotografia i film, zajęcia śpiewu chóralnego oraz aerobik w wodzie.



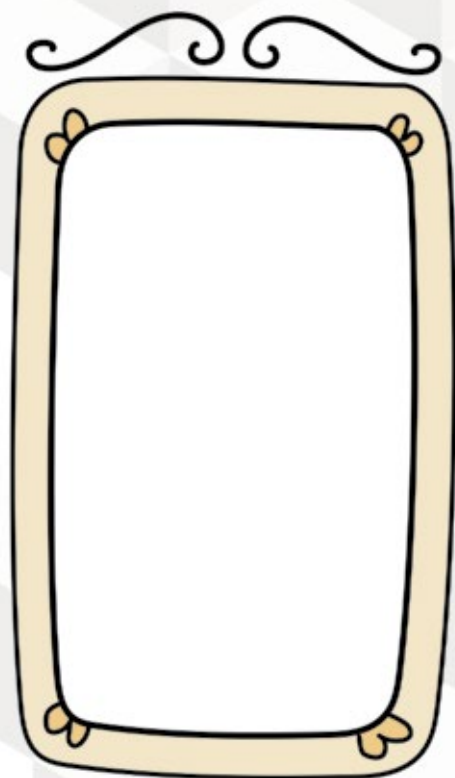
Dane kontaktowe:
Stowarzyszenie Nowoczesna i Innowacyjna Edukacja

Al. Jachowicza 2 pok. 3
(Gmach Mechaniki), Płock
tel. 509 272 553, 722 150 808
stowarzyszenie.edukacja@gmail.com
www.sniie.pl

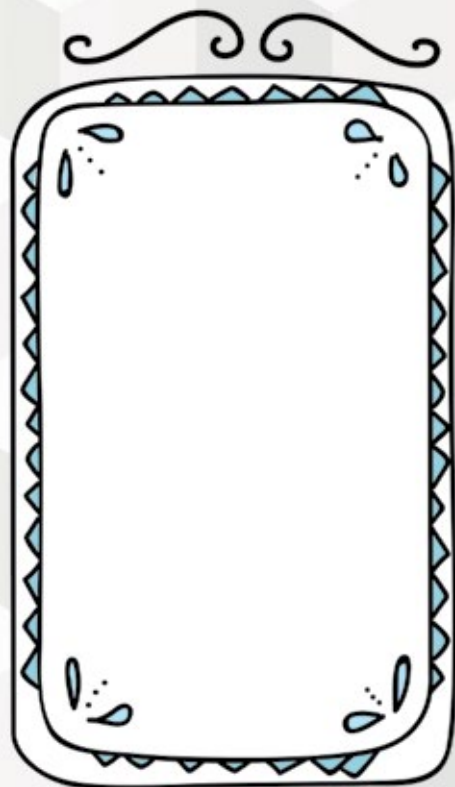
Sekretariat czynny:
poniedziałek w godz.
10-12 i 16-18
środa w godz. 10-12 i 16-18
piątek w godz. 10-12

*Inauguracja roku akademickiego na Uniwersytecie
„Trzecia Młodość”*





• NARYSUIJ •
PORTRET BABCI



~ NARYSUIJ ~
PORTRET DZIADKA