



Akcja „**Miejsce przyjazne seniorom**” została zainicjowana i zorganizowana przy współpracy Prezydenta Miasta Płocka Andrzeja Nowakowskiego z Płocką Radą Seniorów. Jej celem 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**

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**

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**

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**

**Nowy Rynek 1, Płock**

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**

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**

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. Płocka Galeria Sztuki**

**ul. Sienkiewicza 36, Płock**

- 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.

### **8. Biblioteka im. Zielińskich Towarzystwa Naukowego Płockiego**

**Adres: Pl. Narutowicza 2, Płock**

Oferta dla seniorów:

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

### **9. Książnica Płocka im. Władysława Broniewskiego, Dział Zbiorów**

**Audiowizualnych, ul. Kościuszki 3c, Płock**

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.

### **10. Kawiarnia muzyczno – artystyczna „Czarny Kot”**

**Stary Rynek 25, Płock**

Oferta dla seniorów:

- przy zakupie deserów: kawa, herbata za 50 % ceny (poniedziałek
- środa)
- od godz. 16.00 do 20.00 (środa) - „Muzyka dla seniora” - potańcówka.

### **11. Muzeum Mazowieckie**

Adres: ul. Tumską 8, Płock

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. Klub Osiedla Kochanowskiego PSML-W**

Adres: ul. Obrońców Westerplatte 6A, Płock

Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdą środę,
- rozgrywki brydżowe,
- gimnastyka poranna i popołudniowa dla pań,
- zajęcia manualne – kuźnia wyobraźni,
- imprezy okolicznościowe: Dzień Babci, Dzień Kobiet, Dzień Sąsiada,
- spotkania wigilijne i wielkanocne.

### **13. Klub Osiedla Łukasiewicza PSML-W**

**ul. Łukasiewicza 28, Płock**

Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy czwartek,
- pracownia plastyczna dla seniorów,
- zajęcia ruchowe – rowerek i stepper,
- imprezy okolicznościowe: Dzień Sąsiada,
- spotkania wigilijne i wielkanocne.

### **14. Klub Osiedla Dworcowa PSML-W**

**ul. Chopina 64A, Płock**

Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy poniedziałek,
- chór „Jesienny Promień”,
- kabaret „Z kapelusza”
- imprezy okolicznościowe: Dzień Babci, Dzień Kobiet, Dzień Sąsiada, Dzień Seniora,
- spotkania wigilijne i wielkanocne.

### **15. Spółdzielczy Dom Kultury PSML-W**

**ul. Krzywoustego 3, Płock**

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: Dzień Babci, Dzień Kobiet, Dzień Sąsiada,
- spotkania wigilijne i wielkanocne.

### **16. PPHU Centrum Języków Obcych – YLC s.c.**

**ul. Kościuszki 9, Płock**

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**

Adres: ul. Gierzyńskiego 17, Płock

Oferta dla seniorów:

- spotkania integracyjne trzy razy w tygodniu: poniedziałek, wtorek, czwartek;
- wieczorki taneczne w każdy wtorek;
- gimnastyka korekcyjna dla Seniorów;
- imprezy okolicznościowe: Dzień Babci, Dzień Kobiet, Dzień Sąsiada;
- spotkania wigilijne i wielkanocne;

### **18. Rodzinny Ogród Działkowy im. „Powstańców”**

Adres: 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**

Adres: 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;