DZIAŁAMY SPOŁECZNIE
NON PROFIT
ORGANIZACJA POZARZĄDOWA

Aktywny Senior
kwartalnik
Stowarzyszenia
na Rzecz
Wspierania
Aktywności
Seniorów „AS"

aktywnysenior.org.pl

Warto czynić dobro,
bo dobro wraca!

Aktywny Senior

KWARTALNIK AS
WYDANIE BEZPŁATNE
Lipiec 2021

Piszemy o tym co ważne dla seniorów i ich rodzin – informacje, inspiracje, porady, historie

Wyjątkowa aplikacja zadba o zdrowie seniorów

Asystent Seniora

Pomoc seniorom, szczególnie w aspekcie ich bezpieczeństwa i zdrowia, to jeden z najważniejszych obszarów działalności Stowarzyszenia AS. Z myślą o tym uruchamiamy aplikację Asystent Seniora, która stanowi wsparcie w zakresie zdrowia i codziennego życia seniorów w domu.

Aplikacja, to program, który w ramach pilotażu skierowany jest do 50 seniorów z Mławy i Płocka będących członkami Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS. Jest realizowana w ramach projektu dofinansowanego z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Przygotowywana w ramach projektu „Senior w cyfrowym świecie". Stanowić będzie ogromne wsparcie w zakresie opieki medycznej i życia codziennego dla naszych podopiecznych dzięki zdalnej komunikacji z wykwalifikowanym personelem.

Uruchomienie aplikacji, dzięki specjalnym rozwiązaniom teleinformatycznym zapewnia natychmiastową reakcję w chwili gdy senior będzie potrzebował pomocy. Nowa forma pomocy jest odpowiedzią na potrzeby seniorów, szczególnie osób samotnie mieszkających i zapewni wzrost jakości systemu opieki nad seniorem w jego domu.

Czas pandemii, bardzo wyraźnie określił konieczność kierunków w jakich powinna zmierzać nasza organizacja w celu profesjonalizacji, ale i wdrażania nowych rozwiązań pomocowych dla seniorów.

> Ta forma pomocy jest odpowiedzią na potrzeby seniorów, szczególnie osób samotnie mieszkających

Aplikacja - Asystent Seniora - pozwoli zwiększyć dostępność różnych form aktywności dla seniorów, poprzez właśnie zdalne wsparcie. Ale co ważne zapewni szybsze, łatwiejsze i bardziej bezpieczne „przywracanie" podopiecznych do funkcjonowania w normalnej rzeczywistości po pandemii.

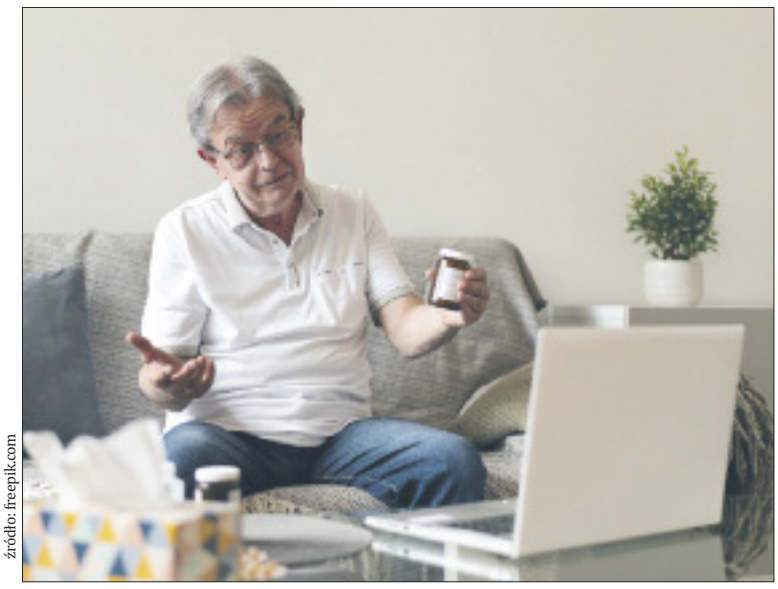
Seniorzy otrzymają urządzenia mobilne dające możliwość szybkiej komunikacji telefonicznej, wideo lub internetowej z ekspertami. Ogromnie ważną częścią działalności aplikacji są specjaliści włączeni w obsługę aplikacji. To telekonsultanci, wolontariusze, psycholodzy.

W kolejnych latach aplikacja będzie użytkowana przez większą liczbę seniorów, a tym samym stanie się ona idealnym narzędziem do jeszcze większego wsparcia i niesienia pomocy seniorom.

Realizacja tego projektu, to kolejna inicjatywa, która pomaga, edukuje seniorów i wspiera nasze działania aktywizacyjne na rzecz osób starszych. Zależy nam bardzo na tym by przez takie działania realizować potrzebę wyrażoną w Strategii Polityki Społecznej województwa mazowieckiego, wskazującą zwiększanie dostępności form aktywności dla seniorów w regionie oraz społeczności lokalnej.

Ten projekt, podobnie jak i wszystkie inne, które realizujemy w Stowarzyszeniu AS, skupiony jest przede wszystkim na aktywizacji osób starszych i przeciwdziałaniu ich wykluczeniu społecznemu.

Aplikacja, zagwarantuje seniorom możliwość bezpiecznego i swobodnego komunikowania się szczególnie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Zależy nam, aby po zakończeniu pilotażu projekt był kontynuowany w oparciu o zakupiony sprzęt i stworzoną aplikację. Aby był stałą ofertą dedykowaną seniorom. W kolejnych latach będziemy rozwijali system zdalnego wsparcia Asystenta Seniora. Wykorzystując wszystkie korzyści płynące z cyfryzacji. Dzięki aplikacji Asystent Seniora" organizacja będzie miała możliwość odpowiedzi na szereg potrzeb i problemów z jakimi brykają się podopieczni Stowarzyszenia AS. Zastosowane w aplikacji rozwiązania w znaczny sposób poprawią możliwości i sposoby komunikacji bezpośredniej i pośredniej z naszymi podopiecznymi. Komunikacja ta będzie możliwa poprzez pracę wykwalifikowanego zespołu. Włączając nowe formy pomocy dotychczas niemożliwe do realizacji ze względu na brak rozwiązań i możliwości technicznych dbamy o jakość życia seniorów i ich bezpieczeństwo. ◀



źródło: freepik.com

Nowoczesne pracownie multimedialne

Dla seniorów z Płocka i Mławy

źródło: freepik.com

Super nowoczesne pracownie multimedialne powstają w prowadzonych przez Stowarzyszenie AS Centrach Aktywności Seniora w Mławie i Płocku. W obu prowadzone będą zajęcia dla seniorów pozwalające na zdobycie wiedzy umożliwiającej korzystanie z nowoczesnych technik komunikacji i obsługi komputerów. W zajęciach docelowo uczestniczyć będzie grupa 75 osób w wieku senioralnym.

Przygotowanie pracowni to baza do prowadzenia zajęć dla seniorów z zakresu obsługi komputerów. A także poznawania najnowocześniejszych technik komunikacji przy wykorzystaniu sprzętu multimedialnego. Pracownie powstają dzięki dofinansowaniu pozyskanemu przez Stowarzyszenie AS z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach projektu „Senior w cyfrowym świecie". Całość projektu zaplanowana jest dla grupy 75 seniorów z subregionu płockiego i ciechanowskiego w Centrum Aktywności Seniora w Płocku, przy ulicy Otolińskiej 6 i w Mławie przy ulicy Chrobrego 7.

Senior w cyfrowym świecie, czyli jak walczyć z samotnością

Pomysł edukacji seniorów w zakresie sprawnego, samodzielnego korzystania przez seniorów z nowoczesnych technologii takich jak: obsługa komputera, tableta czy smartfona, to potrzeba obecnych czasów. Szczególnie mocno odczuwalna jest w czasie pandemii, kiedy to osoby starsze, często samotne musiały ze względów bezpieczeństwa pozostawać w domu. To pokazało, że jedyną drogą kontaktu jest właśnie internet. Stąd pomysł projektu „Senior w cyfrowym świecie", dający osobom w wieku 60+ możliwość alternatywnych form komunikacji czy samorozwoju.

Konieczność prowadzenia tych zajęć stała się mocno potrzebna właśnie w okresie trwającej od ponad półtora roku pandemii. W Stowarzyszeniu AS zauważyliśmy, że w tym czasie mimo wielu prowadzonych przez nas projektów, programów pomocowych dla seniorów, izolacja i restrykcje sanitarne mocno odbiły się na psychice seniorów. Wpłynęły na ich osamotnienie i wręcz niechęć do wspólnego spędzania czasu. Seniorzy przebywający w długotrwałym lęku i osamotnieniu spowodowanym izolacją stali się ludźmi wyłączonymi i zniechęconymi do wszelakiej formy aktywności. Dodatkowo brak jakiekolwiek formy kontaktu z bliskimi czy przyjaciółmi i znajomymi spotęgował w nich poczucie osamotnienia, a wręcz czasami świadomość bycia zapomnianym czy opuszczonym. Uznaliśmy, że można skutecznie przeciwdziałać tym narastającym zjawiskom poprzez rozwijanie umiejętności seniorów z zakresu obsługi komputera, tableta czy smartfona. Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich chętnych osób w wieku senioralnym.

Serfujemy z seniorami w sieci

Okres trwającej w kraju pandemii przekonuje nas coraz mocniej o konieczności szkolenia seniorów z zakresu znajomości i obsługi nowoczesnych urządzeń elektronicznych w tym obsługi komputera, tabletu czy internetu. Pandemia pokazała również, że wielu seniorów nie potrafi korzystać z nowoczesnych technologii, które w okresie izolacji dla wielu stanowiłyby idealną formę spędzania czasu, samorozwoju czy możliwości komunikacji z rodziną i bliskimi. Dlatego tak ważna jest edukacja seniorów w zakresie teleinformatycznym, by w przyszłości mogli oni korzystać z dobrodziejstwa jakie daje nowa technologia. Zajęcia prowadzone w ramach projektu pozwolą zdobyć seniorom umiejętność posługiwania się i korzystania z nowoczesnych kanałów komunikacji (aplikacje, portale społecznościowe).

> Ważnym elementem udziału w zajęciach edukacji informatycznej jest także kwestia integracji uczestników, budowania więzi między i wewnątrzpokoleniowej.

Zarówno w Płocku, jak i w Mławie zajęcia będą prowadzone w nowocześnie wyposażonych salach komputerowych dla 3 grup zgodnie z obowiązującymi wymogami w zakresie reżimu sanitarnego. Przygotowane w ramach projektu pracownie komputerowe będą służyły seniorom, do zgłębiania i utrwalania wiedzy teleinformatycznej w trakcie jak i po zakończeniu projektu. Pracownia w Płocku będzie wyposażona w 15, a w Mławie w 10 komputerów oraz tablety i smartfony oraz interaktywne flipcharty cyfrowe.

Możliwość przekazania seniorom wiedzy w tym zakresie będzie niezwykle ważną formą wsparcia. I bardzo potrzebną co pokazała trwająca pandemia, podczas której izolacja i lęk o własne życie powodują w seniorach bardzo przykre skutki związane ze zdrowiem psychicznym. Seniorzy zdobywając umiejętności poruszania się w świecie internetu, social mediów oraz komunikatorów internetowych z pewnością będą mieli poczucie większego bezpieczeństwa. I pozwolą na większą aktywność w sytuacji konieczności pozostawania w domach. Co będzie miało przełożenie na zmniejszenie ryzyka popadania w apatię, samotność i otępienie.

Po zakończeniu projektu, który będzie realizowany do końca bieżącego roku, nadal będą realizowane zajęcia z tej tematyki, dla kolejnej grupy seniorów. To pozwoli dotrzeć do jeszcze większej grupy osób w wieku 60+ potrzebującej edukacji w tym zakresie i da możliwość samodzielnego funkcjonowania. ◀

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS jest organizacją pozarządową. Utrzymującą się w całości z własnych projektów ekonomicznych jak: Gary Babci Krysi, Salonik Babci Krysi, Skrzat Helpik, Zawieszony Obiad, z których cały przychód przekazywany jest na cele statutowe stowarzyszenia.

Stowarzyszenie Aktywny Senior

Jesteśmy żeby pomóc

Stowarzyszenie Na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS, od 30 kwietnia 2017 roku, funkcjonuje jako Przedsiębiorstwo Ekonomii Społecznej. Tematyka ekonomii społecznej i funkcjonowanie w takiej formule było w kręgu naszych zainteresowań od początku powstania. Od chwili powołania Stowarzyszenia naszą misję pomagania i aktywizowania osób starszych chcieliśmy realizować w oparciu o samodzielnie wypracowywane środki, a pozyskiwane dodatkowo w ramach projektów środki przeznaczać na rozszerzanie naszej podstawowej działalności.

Działając jako PES, czyli w oparciu o wypracowane, własne środki nie tylko zwiększamy gwarancję ciągłości realizowanych przez nas zadań dla osób w wieku 55+, ale także możemy wdrażać kolejne innowacyjne projekty, działania pozwalające seniorom jak najpełniej uczestniczyć w życiu społecznym. A dodatkowo w obszarach naszej działalności gospodarczej tworzymy miejsca pracy z ukierunkowaniem na zatrudnianie osób będących w najtrudniejszej sytuacji życiowej, zagrożonych wykluczeniem społecznym, długotrwale bezrobotnych, niepełnosprawnych. Zatrudniając osoby w różnym wieku wpisujemy się w realizację integracji międzypokoleniowej.

Bardzo szerokie spektrum naszej działalności w tym zakresie opiera się na kilku filarach. Pierwszy, to działalność statutowa, ukierunkowana na szeroko rozumianą aktywizację osób starszych. Tu realizujemy szereg projektów, w tym nasz sztandarowy – szycia Skrzata Helpika, który powstaje w naszej Szwalni Seniora w ramach zajęć aktywizujących seniorów. Ale to także bogaty i różnorodny wachlarz zajęć tematycznych, warsztatów, spotkań promujących integrację wewnątrz i międzypokoleniową we współpracy z lokalnym środowiskiem. Drugim filarem tej działalności jest sektor gastronomiczny, w którym prowadzimy nasze restauracje Gary Babci Krysi w Mławie i Płocku oraz Salonik Babci Krysi w Płocku. Trzecią gałęzią tej działalności Stowarzyszenia jest aspekt społeczny związany z zatrudnieniem osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Pierwszych pięć miejsc pracy, które utworzyliśmy w 2017 roku, powstało dla osób, które doświadczały kryzysu i były ofiarami przemocy. Przy ich tworzeniu nawiązaliśmy współpracę z Zespołem Ośrodków Wsparcia w Mławie, zajmującym się działaniami antykryzysowymi głównie dla matek samotnie wychowujących dzieci. Wśród wielu działań wspomagających naprawianie życia jest także pomoc w powrocie na rynek pracy

Działalność gospodarcza

Działalność gospodarcza, z której dochód w 100 % przeznaczany jest na działalność statutową Stowarzyszenia AS, obejmuje prowadzone przez nas restauracje pod marką „Gary Babci Krysi" i „Salonik Babci Krysi". Obecnie prowadzimy trzy lokale: jeden w Mławie i dwa w Płocku.

Restauracje „Gary Babci Krysi", to jeden z naszych innowacyjnych projektów i pomysłów pozwalających wspierać seniorów – członków Stowarzyszenia AS. Przez cały tydzień, członkowie AS mają zapewnione dwudaniowe obiady (danie

> Stowarzyszenie AS jest Przedsiębiorstwem Ekonomii Społecznej, czyli realizuje własne projekty komercyjne, z których dochód przeznaczany jest na pomoc i aktywizację seniorów

dnia) z 50% zniżką w cenie 8 zł. Wszystkie środki wypracowywane w restauracjach z naszej działalności komercyjnej jak organizowanie imprez, sprzedaż pełnopłatnych dań dnia (dotyczy osób, które nie są członkami Stowarzyszenia), sprzedaż dań z karty są przeznaczane na dofinansowanie obiadów dla seniorów, pokrycie kosztów wynagrodzeń, utrzymania lokali.

Nasza kolejna marka, to „Salonik Babci Krysi", miejsce wyjątkowe bo promujące rodzime, regionalne, domowe smaki. Miejsce, w którym działamy także dla seniorów, bo tu także cały wypracowany z działalności zysk jest przeznaczany na działalność statutową – wsparcie seniorów. Dodatkowo wprowadzając kolejną naszą markę „Spiżarnia Babci Krysi", która będzie dostępna w Saloniku realizujemy misję ekonomii solidarnej. Bo do tworzenia wszystkich produktów z tej linii wykorzystywać będziemy produkty od rodzimych producentów, plantatorów. Produkty te są również wykorzystywane do przygotowywania dań w naszych wszystkich restauracjach.

Ta część naszej działalności pozwala nam na realizowanie bardzo ważnego celu Stowarzyszenia jakim pomoc materialna seniorom. Mamy świadomość, iż wielu seniorów żyje na skraju ubóstwa i biedy, dlatego też jednym z wielu celów naszego Stowarzyszenia jest także pomoc materialna najbardziej potrzebującym zrzeszonym w naszym Stowarzyszeniu.

Działalność statutowa

Ten obszar naszej działalności, to szereg innowacyjnych i atrakcyjnych metod oraz form działalności, projektów charakterystycznych dla naszych zadań realizowanych na rzecz osób starszych. Jesteśmy miejscem szczególnym, w którym na pierwszym miejscu jest człowiek i jego rozwój oraz niesienie pomocy a dopiero potem zyski i działalność biznesowa. W naszych głowach ciągle pojawiają się pomysły na realizację nowych i kontynuowanie sprawdzonych form działań pro-społecznych. Działalność statutowa, to zatem przestrzeń do spotkań z seniorami i rozwijania naszej działalności. Działania te odbywają się na wielu płaszczyznach. Począwszy od prowadzenia poradnictwa i szkoleń, tworzenia grup wsparcia, klubów

> Gary Babci Krysi, Salonik Babci Krysi, Skrzat Helpik, to projekty które pozwalają nam zdobywać pieniądze i przeznaczać je na pomoc dla seniorów

seniora poprzez organizowanie wystaw, odczytów, czy imprez masowych. Organizujemy szkolenia, konferencje i seminaria o zasięgu lokalnym i krajowym.

Jedną z form działalności statutowej jest prowadzona w Stowarzyszeniu Szwalnia AS, gdzie powstaje nasz wyjątkowy Skrzat Helpik – dobry duch Twojego domu. Szyte przez seniorów skrzaty dystrybuujemy na cały świat. Seniorzy AS'a spotykają się na wieczorkach tanecznych.Przez cały tydzień w ramach cyklu spotkań Zajęcia w ASie seniorzy uczestniczą w zajęciach: językowych, tanecznych, teatralnych, wokalnych, literackich, ruchowych, wykładach tematycznych, wizytach studyjnych.

Dla seniorów mamy przygotowaną bogatą ofertę wyjazdów turystycznych w atrakcyjnych cenach. Rokrocznie organizowanych jest kilkanaście wyjazdów w tym także turnusy rehabilitacyjne. Wyjazdy odbywają się do najbardziej atrakcyjnych miejsce nad morzem, w górach i na Mazurach. ◀

Przyjdź, zadzwoń, kliknij, odwiedź

Babcia Krysia dba o to, byście mogli zamawiać dania w najbardziej dogodny dla Was sposób. Zatem zapewnia ogromny ich wybór i mnóstwo możliwości zamawiania. Kiedy będziecie wiedzieli już co, to pozostanie Wam tylko wybrać w jaki sposób zamawiacie. Przez telefon, osobiście w naszych restauracjach lub przez stronę internetową. Jednym słowem wszystkie drogi prowadzą do Garów Babci Krysi.

Gary Babci Krysi Płock
Restauracja mieści się przy
ul. Obrońców Płocka 1920 / 20
Telefon: 792 187 233

Gary Babci Krysi Mława
Restauracja mieści się przy
ul. Reymonta 10
Telefon: 791 187 233

Zamówienia w każdej z naszych restauracji możecie składać przez stronę: www.OdBabcikrysi.pl ◀

Czy wiecie, że gotujemy

Na tony i hektolitry

W Garach Babci Krysi jest smacznie, to wszyscy wiedzą. Ale nie wszyscy wiedzą, że na przygotowanie naszych smakowitych obiadów zużywamy dosłownie tony produktów.

No to trochę uchylimy rąbka tajemnicy. A dokładnie kuchenne szczegóły zdradzi szefowa mławskich Garów Babci Krysi Irena Napierska, która opowie ile i jakich produktów potrzeba na to, by nakarmić wszystkich naszych klientów.

Co jest najpopularniejsze? Warzywa, mięsa, ziemniaki, mąka. Bo z nich powstają nasze domowe zupy. – Dziennie zużywamy 150 kilogramów ziemniaków, prawie 50 kilogramów mięsa, 10 kilogramów mąki, ponad 5 kilogramów kasz i 10 bochenków chleba. Równie popularne są jajka. No i tu także potrzebne są potężne ilości. Bo tygodniowo to 1200 sztuk, które potrzebne są do naszych dań i słynnych wypieków, a wśród nich tak lubianych i wyczekiwanych przez klientów pączków – mówi Irena Napierska.

Z mławskiej kuchni wyjeżdża każdego dnia ponad 100 litrów zupy.

Za co nas lubicie, co musimy poprawić?

Domowy smak naszych dań, przygotowywanych dla klientów tuż po złożeniu zamówienia, to nasze największe atuty. Bo wędrują do klienta wprost ze skwierczącej patelni jak chociażby nasz słynny kotlet mielony świeżo smażony, czy pyszna wątróbka drobiowa. Jesteśmy dumni, że nasi klienci cenią równie wysoko wygląd serwowanych w Garach Babci Krysi dań.

▶ Klasyczny schabowy tak duży, że trudno zjeść za jednym podejściem

Nad czym pracujemy? Czasem dostaw, bo z racji ogromnej ilości zamówień, ale także naszej dbałości o jakość dań zdarza się, że czas oczekiwania na dostawę wydłuża się i ….., ale robimy wszystko, aby zamówienia realizowane były jak najszybciej. Wiadomo, że przygotowanie prawdziwie świeżego, dobrego dania wymaga czasu. I pomimo że nasi klienci czasami denerwują się długim oczekiwaniem, to smak naszych dań wszystko wynagradza. ◀

Nasze akcje

Stowarzyszenie AS wspiera seniorów Pomagamy w zakupie leków

Zarząd Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów podjął decyzję o pomocy w dofinansowaniu leków seniorom z AS'a. Nabór wniosków rozpoczęliśmy już w marcu br. Na ten cel, w tym roku zagwarantowana jest kwota aż 30 tys. zł.

Pomoc w tym zakresie obejmuje dofinansowanie lub całościowe sfinansowanie wydatków na zakup lekarstw. Jest ona przygotowana i realizowana dla członków Stowarzyszenia AS mających aktualną legitymację członkowską.

Pomoc w tym zakresie dla naszych seniorów jest niezwykle ważna, bo zakup leków, to jeden z największych, comiesięcznych wydatków większości seniorów. Na ich zakup miesięcznie przeznaczają po kilkaset złotych. Stąd od początku działalności Stowarzyszenia realizowany jest program pomocowy mający odciążyć domowe budżety seniorów.

Na ten cel, dla seniorów będących członkami Stowarzyszenia w Mławie i Płocku, zagwarantowana jest w tym roku, pula środków w kwocie 30 tys. zł. Takie wsparcie szczególnie w okresie pandemii, gdy wiele osób, a zwłaszcza seniorów jest narażonych na dodatkowe wydatki w aptekach, jest niezwykle istotne. Kolejna sprawa, że emerytury w wielu przypadkach są w najniższych kwotach i przy comiesięcznych, obowiązkowych wydatkach na leki już często brakuje. Z uwagi na te wszystkie kwestie wiemy, że wsparcie w takiej formie dla seniorów będących członkami AS'a jest niezbędne. A w czasie pandemicznej sytuacji wyjątkowa troska o tę grupę wiekową jest szczególnie potrzebna. Stąd decyzja zarządu Stowarzyszenia o przeznaczeniu puli 30 tysięcy złotych na dofinansowanie leków seniorom – członkom AS'a.

> „W tym roku zarząd Stowarzyszenia AS na pomoc seniorom przy zakupie leków przeznaczył kwotę 30 000 zł

Dofinansowanie przyznane będzie na podstawie zgłoszenia członka Stowarzyszenia. Do zgłoszenia należy dołączyć receptę wraz z oszacowaną kwotą zakupu leków, która nie przekracza kwoty 300 zł.

Dofinansowywanie przyznawane będzie seniorom do chwili wyczerpania przeznaczonej na ten cel kwoty.

Środki na ten cel wygospodarowane są z działalności związanej ze sprzedażą skrzata Helpika powstającego w mławskiej Szwalni Seniora i obiadów, które kupują nasi klienci w prowadzonych w Mławie i Płocku restauracjach Gary Babci Krysi oraz płockim Saloniku Babci Krysi.

Informacje dotyczące refundacji można uzyskać w sekretariatach Stowarzyszenia AS:

Płock: ulica Otolińska 6

Mława: ulica Chrobrego 7 ◄

źródło: freepik.com

Pomagamy w rejestracji na szczepienia

W Centrum Aktywności Seniora przy ulicy Otolińskiej 6 w Płocku, seniorzy mogą skorzystać z pomocy w rejestracji na szczepienia przeciwko COVID-19. Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się do sekretariatu CAS, codziennie od godziny 8.00 do 16.00.

Dla wielu seniorów rejestracja na szczepienia jest sporym problemem. Z tego powodu wiele osób po prostu rezygnuje z zapisów. Stąd akcja pomocowa Urzędu Miasta Płocka mająca zachęcić płocczan do szczepienia się przeciwko COVID-19 i pomoc przy rejestracji na szczepienie. - We wspólnym interesie nas wszystkich jest to, aby jak najwięcej osób mogło skorzystać z tej formy profilaktyki i zabezpieczyć się przed ciężkim przebiegiem choroby. Niestety, nadal, zwłaszcza wśród starszych osób jest duża grupa niezaszczepionych. I właśnie do nich chcielibyśmy najbardziej dotrzeć ze swoim apelem – mówi prezydent Płocka Andrzej Nowakowski.

Aby ułatwić seniorom zapisanie się na szczepienie, na terenie miasta działają trzy punkty, w których można uzyskać pomoc w rejestracji. Są to Centrum Aktywności Seniora (ul. Otolińska 6), Książnica Płocka (ul. Kościuszki 6), Centrum Organizacji Pozarządowych (ul. Misjonarska 22). ◄

▶ **Na zdjęciu:** W sekretariacie Centrum Aktywności Seniora przy ulicy Otolińskiej 6 seniorzy uzyskają pomoc w rejestracji na szczepienie

Poznajemy się z Chopinem

Muzyka w naszej codziennej działalności z seniorami odgrywa niezwykle ważną rolę. I członkowie AS'a zawsze korzystają z okazji, aby muzykę włączyć do swojego codziennego życia. Tym razem wyruszyli na muzyczną wędrówkę w klimacie Chopina.

Okazją do posłuchania utworów Chopina i porozmawiania o twórczości kompozytora były warsztaty odbywające się w ramach projektu „Wspólnota seniorów wokół twórczości Fryderyka Chopina".

Warsztaty realizuje Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Janiny Czaplickiej w Płocku. Są współfinansowane ze środków budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego. – Muzyka nie tylko łagodzi obyczaje, ale także poprzez rozmowę pozwala budować wspólnotę seniorów. To świetnie widać kiedy razem słuchamy utworów Chopina, rozmawiamy o jego twórczości, życiu – mówi Ewa Pietrzak, koordynator projektu.

O tym jak ciekawa i potrzebna jest taka forma aktywności dla seniorów mówiła prowadząca warsztaty Monika Maron, dyrektor Wydziału Kultury i Wspierania Inicjatyw Społecznych Urzędu Miasta Płocka. – Sylwetka kompozytora, jego życie, twórczość są także punktem wyjścia do spojrzenia i poznania miejskich instytucji działających w obszarze kultury. Jest to wielopłaszczyznowa forma aktywizacji, integracji seniorów – mówiła Monika Maron.

> Muzyka nie tylko łagodzi obyczaje, ale pozwala budować wspólnotę seniorów.

Projekt obejmuje spotkania animacyjne zatytułowane : „Co nas łączy – wokół twórczości Fryderyka Chopina". Uczestnicy mają zaplanowany udział w koncertach chopinowskich i biesiadzie ludowej połączonej z muzyką Chopina oraz warsztaty nawiązujące do życia i twórczości kompozytora. Wyruszą także na wycieczkę do Warszawy śladami Chopina, będą uczestniczyli w wykładach na temat jego życia i twórczości. Cykl zakończy forum seniorów dotyczące wspólnoty seniorów wokół twórczości Chopina.

Projekt to również ciekawa wędrówka pozwalająca poznać bliżej dziedzictwo historyczno-kulturowe Mazowsza, w szczególności związane z twórczością twórczości Fryderyka Chopina. A co ważne dzięki wspólnemu udziałowi w zajęciach, wyjazdach, wykładach pozwoli zacieśniać relacje między osobami w tej grupie wiekowej. – Jednym z problemów jest niski poziom integracji seniorów i brak poczucia wspólnoty, zwłaszcza wspólnoty działające na rzecz dobra ogólnego. Seniorzy będący członkami wielu organizacji pozarządowych realizują swoje pasje (bardzo zróżnicowane), ale rzadko współpracują ze sobą. Uczestniczą w koncertach chopinowskich w Europejskim Centrum Artystycznym im. Fryderyka Chopina w Sannikach, ale jest to uczestnictwo „indywidualne" pozbawione poczucia tożsamości z tradycją historyczno-kulturową województwa mazowieckiego i poczucia wspólnoty. Dlatego powstał projekt „Wspólnota seniorów wokół twórczości Fryderyka Chopina"- mówi o przesłaniu projektu jego opiekun Ewa Pietrzak.

Dlaczego akurat Chopin? Bo jego życie, a dokładnie, pierwszych dwadzieścia lat, nierozerwalnie było związanych z Mazowszem. Bo w jego życiu oprócz Żelazowej Woli, gdzie się urodził i Warszawy, gdzie mieszkał najważniejszymi mazowieckimi miejscowościami historycznie związanymi z jego pobytami są Brochów i Sanniki. Miejscowości, w których powstały ośrodki chopinowskie. A jego muzyka przesiąknięta jest mazowieckimi inspiracjami. A dlaczego seniorzy? Bo tej muzyki chętnie słuchają wszyscy niezależnie od wieku. I stanowi ona doskonały łącznik pozwalający budować wspólnotę seniorów. ◄

▶ Podczas warsztatów seniorzy mieli okazję porozmawiać nie tylko o muzyce, ale i o działalności płockich instytucji kultury

W Centrum Aktywności Seniora

Nasz wyjątkowy gość

Grażyna Zielińska, aktorka teatralna i filmowa, związana z płockim Teatrem Dramatycznym, była gościem w Centrum Aktywności Seniora w Płocku. Z ogromną przyjemnością opowiedzieliśmy o tym jak działamy i jakie mamy pomysły na pomaganie seniorom.

Wyjątkowa, charakterystyczna, rozpoznawalna aktorka, pełna ciepła i wielkiej serdeczności, z uwagą wysłuchała jak płoccy seniorzy działają. I jak na co dzień wygląda w Płocku i Mławie aktywizacja osób w wieku 55+ w prowadzonych przez Stowarzyszenie AS Centrach Aktywności Seniorów. A także w jakim zakresie realizowana jest przez naszą organizację pomoc dla seniorów, szczególnie tych będących w najtrudniejszej sytuacji materialnej.

Oczywiście w trakcie spotkania nie mogło zabraknąć rozmów o stowarzyszeniowym symbolu - skrzacie Helpiku, który także niesie wielkie dzieło pomocowe seniorom.

A my czekamy na kolejne spotkanie z Grażyną Zielińską. ◄

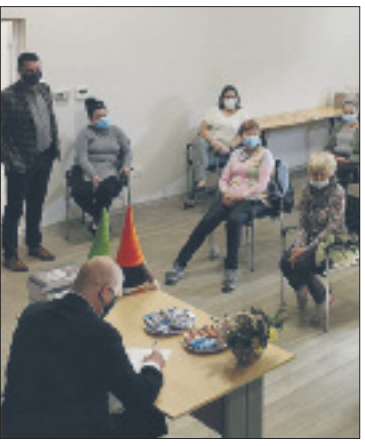
▶ Na zakończenie spotkania do Grażyny Zielińskiej powędrował dobry duszek, czyli skrzat Helpik szyty w Centrum Aktywnego Seniora, przez seniorki w Mławie

W naszej świetlicy miło płynie czas...

▶ **Jest w Płocku** takie miejsce, w którym rządzą seniorzy. Tak, tak bez dwóch zdań seniorzy tu są najważniejsi. To świetlica Centrum Aktywności Seniora mieszcząca się przy ulicy Otolińskiej 6.

A do naszych codziennych spotkań w tym miejscu, w szczególny zaprasza Was kochani nasza seniorka Janeczka, która działa w naszym Wolontariacie Seniorów. Dlaczego warto tu być? Bo warto ciekawie, w gronie innych cudownych ludzi spędzić czas, poczytać, książki, podzielić się swoimi pasjami i wypić kawę podczas pogaduszek z innymi seniorami.

Świetlica czynna jest codziennie od godziny 13.00 do 18.00. ZAPRASZAMY! Przyjdźcie bo warto! ◄



Prezydent Nowakowski w CAS Płock

Jak powstała pierwsza książka autorstwa prezydenta Płocka Andrzeja Nowakowskiego zatytułowana „Zgodnie z planem”? Szczegóły dotyczące jej powstania autor zdradził na spotkaniu z seniorami w Centrum Aktywności seniora przy ulicy Otolińskiej.

To prawie 200 stron refleksji, wspomnień i zdjęć o płoczczanach, Płocku, pracy samorządowca. Impulsem do spisania przemyśleń, podsumowań była, jak mówił podczas spotkania z seniorami prezydent Nowakowski, dekada prezydentury. – To zapis moich wspomnień i dokonań dziesięciu lat pracy samorządowej. Zbiór refleksji o ludziach i wydarzeniach, które wywarły wpływ na najnowszą historię Płocka – mówił podczas spotkania z seniorami prezydent Płocka

Pomysł pojawił się już dużo, dużo wcześniej, ale tak naprawdę czas na spisanie pojawił się… kiedy prezydent z powodu COVID-19 przebywał na kwarantannie. I tak oto powstała publikacja składająca się ze 190 stron, 9 rozdziałów: Zaczynamy razem… ,

> Nie zwalniamy tempa, będziemy wsłuchiwać się w głos mieszkańców

Wartość dotrzymanego słowa, Wyzwania transportowe, Edukacyjny klucz, Kultura na TAK, Współpraca obywatelska, Na sportowo bez zadyszki, Ludzie niezwykli, Niekiedy politycznie. Każdy opatrzony jest dokumentacją fotograficzną ukazującą ważne miejsca, wydarzenia, ale przede wszystkim niezwykłych ludzi, którzy w czasie tych dziesięciu lat dokładali swoją cegiełkę do rozwoju miasta. – Nie zwalniamy tempa, będziemy wsłuchiwać się w głos mieszkańców, by jak najlepiej odpowiadać na ich potrzeby. A wszystko zgodnie z PLAnem. Bo przed nami kolejne lata pasjonującego działania na rzecz Płocka – podsumowywał prezydent Nowakowski.

Podczas spotkania prezydent mówił, że Płock to dziś inne miasto niż przed dekadą. Cieszą przyznawane przez ekspertów i środowiska branżowe nagrody. – To miłe, bo faktycznie zrobiliśmy dużo. Ale najważniejsze jest to, że dostrzegają to mieszkańcy. Co mnie bardzo cieszy i jest najlepszą nagrodą za ciężką pracę – mówił Andrzej Nowakowski.

Książkę można przeczytać na blogu prezydenta Nowakowskiego.

▶ **Na zdjęciu:** W CAS Płocm prezydent Andrzej Nowakowski, opowiedział o swojej książce „Zgodnie z planem” ◀

Ekonomia społeczna w AS-ie

Aktywizujemy i pomagamy!

Jak skutecznie i ciekawie pomagać seniorom? Jak osoby w wieku 55+ zachęcić do aktywności i przekonać, że można z życia czerpać pełnymi garściami? I jak w tym zakresie współpracować z samorządami oraz innymi organizacjami działającymi jako przedsiębiorstwa ekonomii społecznej? To tematy, podjęte podczas wizyty studyjnej w Centrach Aktywności Seniora prowadzonych przez Stowarzyszenie AS w Mławie i Płocku. Uczestniczyli w niej przedstawiciele partnerstw na rzecz rozwoju ekonomii społecznej z Radomia, Pionek, Zwolenia, Orońska, Wolanowa.

▶ Podczas wizyty studyjnej mieliśmy okazję przedstawić zakres działalności Stowarzyszenia AS, formy pomocy i aktywizacji seniorów realizowane w Mławie i Płocku

Wizyta w prowadzonych przez Stowarzyszenie AS Centrach Aktywności Seniora w Mławie i Płocku była pełna ważnych rozmów, wymiany doświadczeń. Ale także z pewnością początkiem nowych pomysłów związanych z ekonomią społeczną i szerokim aspektem aktywizacji oraz pomocy dla osób potrzebujących wsparcia.

Naszymi gośćmi byli przedstawiciele samorządów, pomocy społecznej i organizacji pozarządowych. Mieliśmy okazję zaprezentować naszą formułę działalności jako przedsiębiorstwa ekonomii społecznej. Przedstawić nasze pomysły, doświadczenia, pracę w zakresie wsparcia i aktywizacji seniorów przedstawicielom działającym w samorządowych i pomocowych obszarach w Radomiu, Pionkach, Zwoleniu, Orońsku, Wolanowie.

Zaprezentowaliśmy także szczegóły współpracy w tym zakresie z samorządem Płocka, który na spotkaniu reprezentowali Cezary Dusio, zastępca dyrektora ds. Integracji Społecznej MOPS w Płocku i Daniel Urbański, kierownik referatu współpracy z organizacjami pozarządowymi i wolontariatem UMP. W spotkaniu uczestniczyli także seniorzy, którzy podzielili się swoimi spostrzeżeniami, opowiedzieli w jakiej formule realizowana jest nasza codzienna pomoc i aktywizacja osób w wieku 55+ na terenie Mławy i Płocka.

Babcia Krysia, Helpik – nasze pomysły na pomaganie…

Uczestnikom wizyty przedstawiliśmy główne gałęzie naszej działalności. Tej związanej z prowadzeniem działalności statutowej Stowarzyszenia AS obejmującej aktywizację, edukację seniorów, wsparcie psychologiczne, wsparcie w zakresie zdrowia, bezpieczeństwa, kwestiach prawnych i tematyce pozwalającej jak najlepiej funkcjonować seniorom w codziennym życiu. W Stowarzyszeniu AS jest to realizowane w formie warsztatów, zajęć grupowych, a także indywidualnych konsultacji, podczas których prelegenci i eksperci w poszczególnych dziedzinach udzielają wsparcia seniorom. Działalność statutowa, to oczywiście nasze działania dla seniorów w Centrum Aktywności Seniora w Płocku, gdzie mamy stały cykl zajęć (językowe, taneczne, literackie, rękodzieła, ekologiczne, filmowe, gimnastykę) uzupełnionych wydarzeniami w formie wykładów, wystaw, wyjazdów. To również analogiczne działania w Centrum Aktywnego Seniora w Mławie, gdzie prowadzimy szwalnię, w której powstaje maskotka skrzat Helpik. Tu seniorzy spotykają się, rozmawiają i szyją wyjątkowego skrzata, który jest symbolem bezinteresownej pomocy i zamieniania dobra na dobro.

> Mamy wiele form aktywizacji dla naszych seniorów tj.: zajęcia taneczne, językowe, sportowe, komputerowe

Cały dochód ze sprzedaży Helpika jest przeznaczany na działalność statutową Stowarzyszenia AS. Prowadzenie projektów, zajęć w różnorodnej i ciekawej formule pozwala nam na realizowanie tak ważnej kwestii jaką jest integracja wewnątrz i międzypokoleniowa. Zarówno w Mławie jak i Płocku działa wolontariat seniorów. W CAS w Płocku także wolontariat młodzieżowy z udziałem uczennic Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Małachowskiego w Płocku.

Podczas wizyty nasi goście poznali także jak wygląda nasza wiodąca działalność, będąca początkiem działalności Stowarzyszenia, w zakresie kolejnego obszaru związanego z pomaganiem seniorom, czyli funkcjonowania wyjątkowych restauracji Gary Babci Krysi. Punktem wyjścia do ich stworzenia była myśl przygotowywania domowych, smacznych i dostępnych na kieszeń seniora obiadów. I taka zasada jest utrzymana. Seniorzy, członkowie Stowarzyszenia AS, codziennie korzystają w restauracjach z 50% rabatów przy zakupie obiadów w cenie 8 zł. Jedyną wprowadzaną zmianą są udogodnienia dla seniorów pozwalające szybciej, sprawniej i wygodniej korzystać z oferty restauracji. Aby utrzymać możliwość dofinansowywania obiadów dla seniorów i realizować tę pomoc w sposób ciągły, mając na ten cel własne środki, restauracje świadczą usługi komercyjne.

Tu podobnie jak w przypadku działalności związanej z aktywizacją seniorów, wszelkie wypracowywane środki są przeznaczane na cele Stowarzyszenia i wspierania seniorów jak chociażby pomoc finansową przy zakupie leków , dofinansowanie wyjazdów rehabilitacyjnych, zakup opału, czy zapewnienie bezpłatnych posiłków seniorom w najtrudniejszej sytuacji finansowej. Przygotowanie bezpłatnych paczek świątecznych, których rokrocznie z okazji świąt Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy przekazujemy w ilości 1000 sztuk. Pomocowa działalność Stowarzyszenia, to także prowadzona przez cały rok akcja „zawieszony obiad”, czyli bezpłatny posiłek dla osób najbardziej potrzebujących. ◀

WAŻNA SPRAWA, WAŻNA UWAGA

▶ Stowarzyszenie AS, od 30 kwietnia 2017 roku, funkcjonuje jako Przedsiębiorstwo Ekonomii Społecznej – w oparciu o samodzielnie wypracowane środki. Pozyskiwane dodatkowo w ramach projektów fundusze przeznaczane są na rozszerzanie podstawowej działalności.
Działając jako PES, zwiększamy gwarancję ciągłości realizowanych zadań dla osób w wieku 55+, możemy wdrażać kolejne innowacyjne projekty pozwalające seniorom jak najpełniej uczestniczyć w życiu społecznym. ◀

Idziemy za ciosem i ciągle zaskakujemy

Kolejna Marka Ekonomii Społecznej dla Stowarzyszenia AS

W VI edycji konkursu „Mazowiecka Marka Ekonomii Społecznej” 2021, Stowarzyszenie AS otrzymało wyróżnienie w kategorii „Rozwój”. W gronie laureatów nasza organizacja jest już po raz piąty. Jako jedyny podmiot reprezentujący rejon Mławy i Płocka.

Nagroda jest przyznana za ciekawe przykłady przedsiębiorczości społecznej i marketingowe pomysły na produkty oczekiwane przez lokalną społeczność. Działalność Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS, będącego podmiotem ekonomii społecznej, już po raz piąty została doceniona przez Kapitułę Konkursową.

W tegorocznej edycji wyróżnionych jest 21 laureatów, w trzech konkursowych kategoriach: Rozwój, Reintegracja, Odpowiedzialność.

Wyróżnienie, jest podziękowaniem dla osób i instytucji zaangażowanych w promowanie i rozwój ekonomii społecznej na Mazowszu. Przyznano je: 10 laureatom w kategorii Rozwój, 6 – w kategorii Reintegracja i 5 – w kategorii Odpowiedzialność. Organizatorem tego dorocznego konkursu pokazującego marketingowe pomysły i kierunki działania na niesienie pomocy w lokalnych środowiskach, jest Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Konkurs dla podmiotów ekonomii społecznej działających na Mazowszu organizowany jest od 2016 roku. Najlepsze z nich otrzymują znak Mazowieckiej Marki Ekonomii Społecznej.

▶ **Na zdjęciu:** W ubiegłorocznej edycji konkursu Stowarzyszenie AS również znalazło się w gronie wyróżnionych laureatów. ◀

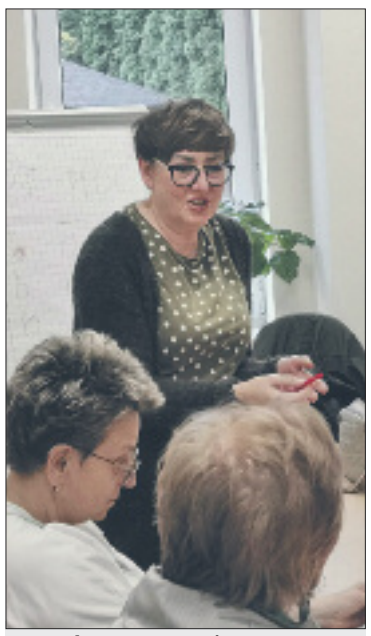
W Centrum Aktywności Seniora dowiecie się wszystkiego

Kogo kategorycznie ignorujemy, a z kim za to możemy iść do kina

Różne historie spotykają nas w życiu i mogą nas nieźle zaskoczyć. Jak zareagować, gdy pod zamieszczonym na Facebooku zdjęciem przeczytamy złośliwy komentarz? Albo, czy można zaprosić osobę niewidomą do kina?Znacie odpowiedzi na te pytania? W Centrum Aktywności Seniora dowiecie się wszystkiego.

Współpracuje z nami Katarzyna Królikowska – tyflopedagog i terapeuta widzenia. To nasza specjalistka do zadań specjalnych. Przeprowadziła z naszymi seniorami wiele ciekawych warsztatów. Ogromnym zainteresowaniem cieszyło się spotkanie poświęcone hejtowi w internecie. Czy seniorzy się z nim spotkali? I jak sobie z nim radzić?

Przypomnijmy, że hejt to zrobienie komuś przykrości w internecie. Hejt urósł do rangi zjawiska społecznego o charakterze poniżającym. Króluje głównie w portalach społecznościowych, gdzie możemy przeczytać kąśliwe komentarze pod zamieszczonymi postami. Takich uwag nie brakuje również pod artykułami w serwisach informacyjnych. Komentarze hejterów są obraźliwe i zwykle agresywne.



Podczas warsztatów seniorzy uczyli się jak radzić sobie z hejtem w internecie, jak wspierać osoby niepełnosprawne i poznawali tajniki alfabetu Braille'a.

- Ludzie w internecie czują się anonimowi. Wydaje im się, że mogą wiele rzeczy zrobić bezkarnie pod nieprawdziwym imieniem i nazwiskiem. Najmniej hejtu znajdziemy na grupach hobbystycznych, najwięcej na ogólnych forach- tłumaczy Katarzyna Królikowska.

> Wystarczy wrzucić swoje zdjęcie na facebookowy profil. Taka operacja wywołuje różne reakcje odbiorców. Często hejt!

Czasami, by przekonać się, że takie zjawisko istnieje, wystarczy wrzucić swoje zdjęcie na facebookowy profil. Taka operacja wywołuje reakcje odbiorców. Cieszą nas miłe słowa, czy pozytywne reakcje internautów. A co jeśli, pojawi się tam złośliwość?

Jak radzić sobie z hejterami?

Hejt jest, był i będzie. Biorąc aktywny udział w internetowym świecie, trzeba się liczyć,że możemy się z nim spotkać. Gdy hejt skierowany będzie pod naszym adresem na pewno jest nam przykro.

- Najlepiej jednak nie reagować i nie wdawać się w dyskusje. Hejter karmi się naszym zdenerwowaniem. Ma niskie poczucie własnej wartości i pisząc złośliwe komentarze w ten sposób chce się dowartościować. Bawi się w potyczki słowne, gdy wchodzimy z nim w dyskusję. Najlepiej go zignorować – podpowiada Katarzyna Królikowska.

Dodaje również, że skuteczną metodą jest zablokowanie takiej osoby w dostępie do reagowania na działania na naszym profilu. Takie opcje można wybrać w ustawieniach w portalach społecznościowych. Gdy mamy z tym kłopoty, warto poprosić o pomoc dzieci lub wnuki. Kolejna ważna rzecz, to hejterom tylko wydaje się, że są anonimowi i bezkarni w internecie. Obrażanie ludzi jest karalne i takimi internetowymi nękaniami zajmuje się również policja.

Katarzyna Królikowska zorganizowała również spotkanie poświęcone naszym codziennym relacjom z osobami niepełnosprawnymi. Czy wiecie, że co 7 osoba na świecie jest niepełnosprawna.

Pomimo że osób niepełnosprawnych nie brakuje w naszym otoczeniu to często mamy problem, jak się wobec takich osób zachować. - Lęk przed niepełnosprawnością wynika z naszej niewiedzy, bo jak np. zagadać do osoby głuchoniemej, z kolei rozmawiając z osobami niewidomymi musimy liczyć się z tym, że mają one ubogą mimikę – tłumaczy Katarzyna Królikowska. Podpowiada, że na pewno nie należy się bać zapytać, czy komuś niepełnosprawnemu pomóc, jeśli widzimy, że jest zagubiona na ulicy np. na ruchliwym przejściu dla pieszych. Zdradziła, że potrzebujemy też więcej otwartości. Sama chodzi z niewidomym przyjacielem do... kina. Wybierają wtedy polskie filmy i tylko czasami na ucho pani Kasia musi coś podpowiedzieć, co się dzieje na ekranie. Można? Trzeba tylko chcieć!

W ramach warsztatów nasza specjalistka odkryła naszym seniorom tajniki świata osób niepełnosprawnych. Każdy mógł napisać swoje imię na maszynie do pisania dla osób niewidomych. Pokazała też również, jak posługiwać się charakterystyczną laską osoby niewidomej. Czy wiecie, że ten pomocny przyrząd w kręgach niepełnosprawnych nazywany jest „blondynką"?

Babcia Krysia i AS-y ruszają na podbój sieci...

Jak wiecie kochani Babci Krysi nie brakuje werwy, energii i pomysłów. Chętnie dzieli się nimi seniorami, którzy działają w Stowarzyszeniu AS. I wiecie co wychodzą z tego całkiem fajne pomysły.

Jednym z ostatnich jest profil Babci Krysi na Tik Toku. To pomysł, aby nie tylko w zabawny, lekki sposób pokazać nasze codzienne działanie w Restauracji Gary Babci Krysi, ale także z uśmiechem spojrzeć na kwestie gotowania.

To także okazja, by pokazać, że w sieci świetnie odnajdują się nie tylko młodzi ludzie. To doskonałe miejsce i forma zabawy, promocji seniorów. Nasi seniorzy Janinka i Mieczysław poczuli Tik Tokowego bluesa. Bawili się świetnie. A kilka pierwszych klipów związanych z kulinarnymi dylematami, wiedzą i niewiedzą w kwestii gotowania pokazało, że mają niesamowite poczucie humoru i naturalny wdzięk, dystans i odwagę do poznawania nowego. Tak trzymać!

Na zdjęciu: W roli głównej nasi seniorzy: Janinka i Mieczysław, a wsparcie daje jeszcze nie seniorka Asia

Dużo czekania, ale już się spotykamy

Nasze wspólne spotkania, rozmowy z seniorami to stowarzyszeniowa codzienność i tradycja. Troszeczkę zmieniła ją koronawirusowa rzeczywistość, ale powolutku wracamy do naszych dobrych i potrzebnych zwyczajów.

I pierwsze nasze wspólne spotkanie z seniorami – wolontariuszami w Mławie mamy za sobą. Pierwsze spotkanie tak duże po ponad roku. Co prawda wspólnie byliśmy zawsze, myślami i czynami. Wsparciem i rozmową. Online i na tylko. Ale tęskniliśmy za sobą i prawdziwym spotkaniem, rozmawianiem.

Jeszcze ostrożnie, jeszcze w zmniejszonym składzie, ale jesteśmy przekonani że najbliższe tygodnie pozwolą nam bywać w szerszym gronie i realizować już w pełnym składzie nasze zajęcia, wyjazdy.

Cieszymy się, że możemy już wracać do rzeczywistości w Mławie, mając nadzieję, że tak będzie na stałe.

Precyzyjna robota, wyjątkowy pomysł

Takie cudeńka tylko u nas

Suszone polne i ogrodowe kwiaty, żywica i odrobina chęci. To wystarczy, aby stworzyć coś oryginalnego i pięknego. Tym razem padł pomysł, aby tworzyć przepiękne wisiorki z suszonych kwiatów zatopionych w żywicy epoksydowej. Takie cudeńka tworzyli nasi seniorzy pod okiem wolontariuszek z płockiej Małachowianki na zajęciach rękodzieła.

Naszym seniorom nie brakuje ani okazji, ani chęci do tworzenia niezwykłych rzeczy. Najnowszy pomysł to wyjątkowe wisiorki, do robienia których seniorki namówiły Zosia, Marysia, Oliwia i Natalia – wolontariuszki z LO Małachowskiego w Płocku, które dołączyły do naszej ekipy. – Pomysł jest dość świeży i zrodził się na początku lockdownu. I od razu zauważyłyśmy, że jest to fajna opcja do zrobienia czegoś ciekawego i zarazem ciekawego spędzenia czasu wolnego. Bo przy układaniu wzorów, które potem tworzą niesamowity efekt końcowy, spędzamy troszkę czasu, rozmawiamy. A potem jest wielka frajda, kiedy oglądamy jakie oryginalne rzeczy powstają. Bo każdy wisiorek jest inny. Nie ma dwóch takich samych. Każdy może stworzyć swój, niepowtarzalny wzór – mówiła Natalia Palmąka, jedna z czterech wolontariuszek.

Oliwia Celmer, kolejna z wolontariuszek i autorek pomysłu dodaje, że tworzenie wisiorków, to wyjątkowo precyzyjna, wręcz zegarmistrzowska praca. – To prawda, że trzeba wiele cierpliwości, dokładności i wyobraźni. Bo pracujemy z delikatnym i wręcz mikroskopijnymi elementami. Ale w tym wszystkim tkwi fenomen tego, że każdy kolejny wisiorek jest niepowtarzalny. I jest chęć do tego, by powstał kolejny. Dla mnie osobiście właśnie układanie wzoru jest najbardziej fascynujące – mówiła Oliwia.

Pomysłem zachwyciły się seniorki, które podczas zajęć rękodzieła wspólnie z licealistkami zasiadły do tworzenia artystycznej biżuterii. – To wręcz autorska biżuteria. Bo każdy ma inny pomysł, inną wizję na wzór. To jest fantastyczna zabawa – mówiła Urszula Zomer, jedna z seniorek, którą od razu na pierwszych zajęciach dosłownie wciągnęło tworzenie, układanie kolejnych wzorów.

Pomysł przypadł do gustu kolejnej z seniorek Bogusi Sierackiej. – Początek jest ciekawy. Ułożyłam kilka wzorów od razu. A dziewczynom udało się też zaskoczyć Teresę Strzałkowską, naszą seniorkę, która w różnego rodzaju pomysłach i pracach rękodzielniczych nie ma sobie równych. – No nigdy takich rzeczy nie robiłam. A takie precyzyjne prace bardzo lubię. I to układanie kwiatów jest niesamowite. Kupuje pomysł i wdrażam w życie. A i już zaczynam suszyć ogródkowe kwiaty do robienia kolejnych wisiorków – mówiła Teresa Strzałkowska.

A pierwsze wykonane przez plocie seniorki wisiorki powędrowały w prezencie dla koleżanek seniorek z Centrum Aktywnego Seniora w Mławie.

AS TOUR czyli ASy w trasie

Kazimierz, Nałęczów, Lublin, Sandomierz, po długiej przerwie seniorzy ze Stowarzyszenia AS wyruszyli na pierwszą wyprawę. Bardzo, bardzo wyczekiwany moment nadszedł. A tegoroczne wędrowanie jedni z największych pasjonatów wszelkiego rodzaju wyjazdów, czyli nasi seniorzy z Płocka i Mławy, zaczęli od zwiedzania Kazimierza Dolnego.

Dwudniowa wyprawa malowniczym szlakiem rozpoczęła się od zwiedzania najpiękniejszych zakątków Kazimierza Dolnego. Nie mogło zabraknąć wizyty w słynnym zamku, na zabytkowej starówce i wędrówki po lessowych wąwozach. A potem chwili oddechu w domu zdrojowym w Nałęczowie i delektowania się znanymi w całym kraju wodami. Oczywiście na tej trasie nie mogło zabraknąć wizyty w Sandomierzu i przygotowanym tam muzeum serialowego Ojca Mateusza. A ostatni przystanek był w Lublinie. Jak było? – Cudownie!!! Chwilkę odpoczywamy i ruszamy na kolejne wyprawy – odpowiadali zgodnie seniorzy.

Na zdjęciu: Pierwsza wyprawa po długiej przerwie po urokliwych uliczkach Kazimierza, lubelskiej starówce i zaułkach Sandomierza

Czekają na was zawsze i codziennie

Wolontariusze od serca

AS to nasza wyjątkowa drużyna do zadań specjalnych. To grupa tworząca pierwszy w Polsce Wolontariat Seniorów. Należy do niej kilkanaście osób. Wszystkie są zawsze gotowe do działania. Dowód? Spotkacie je każdego dnia podczas dyżurów, które pełnią w świetlicy Centrum Aktywności Seniora w Płocku przy ulicy Otolińskiej 6. Zapraszają na miłe pogawędki przy kawie. Na własnym przykładzie opowiedzą wam, dlaczego warto przyłączyć się do naszego stowarzyszenia.

Pokażą wam również, że warto wyjść z domu i działać. Sami są doskonałym przykładem na to, że wiek to tylko cyfra, a każdego dnia przez życie trzeba iść z głową pełną pomysłów, cieszyć się każdą chwilą, a przede wszystkim zwracać uwagę na drugiego człowieka i w razie potrzeby wzajemnie sobie pomagać.

> Wolontariat Seniorów koncentruje się na tym, by świetlica była przyjazna dla osób, które czują się samotne, szukają towarzystwa, czy chcą miło spędzić czas.

Zgodnie podkreślają, że lubią być razem. Ich hasło brzmi: ciesz się życiem razem z nami. I ta dobra energia czyni wiele dobrego w naszym Centrum Aktywności Seniora.

Podczas cyklicznych spotkań członków Wolontariatu Seniorów często toczą się burzliwe dyskusje, co robić, co zmienić, na jakim projekcie się skupić, by w Centrum Aktywności Seniora miło spędzać czas. To właśnie tutaj urodził się pomysł na stworzenie własnego autorskiego ogrodu na zielonych terenach wokół naszej siedziby. To również ta grupa planuje wspólne wyjazdy, udział w warsztatach, czy imprezach. Podaje propozycje wyjątkowych ciastek Tumek, które w przyszłości mogłyby być pieczone przez seniorów na różne okazje. Jak widać pomysłów wciąż nie brakuje...

Przede wszystkim Wolontariat Seniorów koncentruje się jednak obecnie na tym, by nasza świetlica była przyjazna dla wszystkich osób, które czują się samotne, szukają towarzystwa, czy chcą miło spędzić czas. To miejsce stworzone jest w końcu z myślą o seniorach. Choć Centrum Aktywności Seniora oferuje cały czas cykl zajęć tematycznych - od nauki języka angielskiego, przez ćwiczenia po kółko literackie, to właśnie jest też tutaj przytulna sala, w której od poniedziałku do piątku można się spotykać. Nasi wolontariusze pełnią tu dyżury i czekają na gości.

Koronawirus na szczęście powoli odpuszcza, dni stają się coraz dłuższe i cieplejsze. Nie warto siedzieć w domu. Warto zajrzeć do naszej świetlicy, gdzie codziennie toczą się ożywione dyskusje dosłownie na każdy temat. Porozmawiacie i o polityce, i o sadzeniu kwiatów, i o ciekawej wyprawie, ale i o dzieciach, które wyjechały i może trochę zapomniały o rodzinie. O tym, że ciśnienie leci w dół i człowiek się gorzej czuje, też rozmawiamy. Porozmawiać u nas można o wszystkim, jak z przyjaciółmi i sympatycznie, jak u przyjaciół. Bo tak naprawdę kontakt z drugim człowiekiem jest w pewnym momencie życia najważniejszy. I nasi wolontariusze doskonale to rozumieją i mają na wszy-stko swoje sposoby. Spotkajcie się z nimi. Na pewno wielu ciekawych rzeczy się od nich dowiecie.

W takim zespole czas płynie miło, ciekawie i serdecznie. Wolontariuszki: Tereska, Basia, Krysia, Hania

Przede wszystkim To miejsce stworzone jest w końcu z myślą o seniorach. Choć Centrum Aktywności Seniora oferuje cały czas cykl zajęć tematycznych - od nauki języka angielskiego, przez ćwiczenia po kółko literackie, to właśnie jest też tutaj przytulna sala, w której od poniedziałku do piątku można się spotykać. Nasi wolontariusze pełnią tu dyżury i czekają na gości.

- Cieszymy się, że na hasło „tworzymy wolontariat seniorów" był od razu tak duży odzew ze strony naszych seniorów. To pokazuje, jak nasi członkowie są chętni do działania i do niesienia pomocy innym. Wiemy, że jest to grupa na której można polegać, która będzie się wspierać i motywować wzajemnie do wspólnych akcji – mówi Michał Jaros zastępca prezesa Stowarzyszenia Aktywny Senior.Dodajmy, że jest to grupa zamknięta. Obecnie nie ma możliwości, by dołączyć do tej ekipy. Przynajmniej tak sytuacja wygląda w Płocku. Niebawem jednak bliźniaczy wolontariat ruszy w Centrum Aktywnego Seniora w Mławie. Nie wątpimy, że również i tu szeregi szybko się zapełnią.

Jak Płock ugościł Mławę?

Nasi seniorzy to jedna wielka rodzina

Seniorzy to jedna wielka rodzina. Pokazało to spotkanie integracyjne, które odbyło się w Centrum Aktywności Seniora w Płocku. Poznali się na nim płocczanie i mławianie.

Skąd ta unia płocko-mławska? Otóż i w Mławie i w Płocku działa Stowarzyszenie Aktywny Senior, zrzeszające osoby w wieku 55+, które mają pełno energii do działania, tworzenia, nawiązywania kontaktów, korzystania z życia pełnymi garściami. Nie mają czasu na nudę, rozwijają swoje talenty w czasie, gdy dzieci już dawno odchowane a praca zawodowa zakończona. Ponoć wtedy zaczyna się dopiero wielkie projekty, realizuje się pomysły odkładane na później, czy też pomaga w pełni innym. Jak to wygląda w praktyce?

Członkowie AS-a, czyli jednego stowarzyszenia, działającego i w Płocku i w Mławie, biorą udział w cyklicznych zajęciach, wyjeżdżają na wycieczki, spotykają się na warsztatach. Ci z Płocka udzielają się też w pierwszym w Polsce kole wolontariackim seniorów, w ramach którego wspierają osoby w potrzebie, dyżurują na świetlicy czynnej codziennie w Centrum Aktywności Seniora. Czekają w niej na seniorów zastanawiających się nad dołączeniem do naszej grupy, a w wolnych chwilach pracują w ogródku. Z kolei seniorzy z Mławy mają swoją szwalnię, w której codziennie szyją Helpiki. Sympatyczne skrzaty, które wychodzą spod ich rąk i są potem sprzedawane. Trafiają do wielu polskich domów i nie tylko. Kto je kupi, pomaga w prowadzeniu działalności stowarzyszenia, fundowaniu obiadów w Garach Babci Krysi dla seniorów będących w trudnej sytuacji materialnej, czy też wspierają dla tej grupy zakup niezbędnych leków.

I Mława i Płock ma więc swoje wielkie zadania do wykonania na rzecz stowarzyszenia. Przyszedł też w końcu czas na to, by osoby działające na rzecz jednej organizacji w końcu się poznały, wymieniły doświadczenia, spostrzeżenia, jak również żeby zaprzyjaźniły się ze sobą. Ten cel w 100% został zrealizowany. Mławianie poznali Centrum Aktywności Seniora w Płocku z najlepszej gościnnej strony.

Był wspólny grill, zabawa i tańce. Eugeniusz Płachecki zachęcił wszystkich do wspólnych śpiewów przy nieodłącznym akordeonie. Zielony ogródek przy CAS przez długie godziny pełen był śmiechu, rozmów a przede wszystkim tańca, do którego udało się też porwać prezesów stowarzyszenia Aktywny Senior.

Oczywiście, planowana jest też rychła rewizyta Płocka w Mławie. Co z tego wyjdzie? - Na pewno wiele dobrego. Przy ludziach o podobnej dobrej energii i chęci do działania jest to oczywiste. A wiadomo, że im nas więcej, tym więcej będziemy mogli dobrego dla innych i dla siebie zrobić – zapewniali uczestnicy spotkania integracyjnego.

Na zdjęciu: Seniorzy wolontariusze z Mławy i Płocka podczas spotkania w płockim Centrum Aktywności Seniora

Licealistki odwiedzają CAS

Międzypokoleniowy most

W Centrum Aktywnego Seniora pojawiły się cztery fantastyczne dziewczyny. Przychodzą do naszych seniorów systematycznie i włączają się we wszystkie działania. Mają też swoje plany. Wkrótce zaproszą wszystkich chętnych na specjalne zajęcia. Przyjdziecie?

Zacznijmy jednak od początku. Kim są te sympatyczne i wyjątkowe dziewczyny? Marysia, Zosia, Natalia i Oliwia to uczennice Liceum Ogólnokształcącego im. Marszałka Stanisława Małachowskiego w Płocku. Należą do działającego w szkole koła wolontariatu. Nasze Stowarzyszenie Aktywny Senior podjęło niedawno współpracę z tą organizacją. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Uczennice Małachowianki pojawiły się w naszej płockiej siedzibie, mieszczącej się przy ul. Otolińskiej 6. Pierwsze lody zostały szybko przełamane. Wywiązała się wręcz międzypokoleniowa nić porozumienia. Seniorzy polubili nowych gości i zaprosili ich do wspólnych działań.

Stąd np. młode wolontariuszki przychodzą systematycznie na zajęcia naszego chóru. Swoimi anielskimi głosami wspierają wokalnie tworzący się zespół, w którym za oprawę muzyczną odpowiada senior Eugeniusz. Okazuje się, że nie tylko chcą wspierać i pomagać starszym osobom, ale też świetnie śpiewają z nimi na głosy napisany przez Eugeniusza Płacheckiego „Hymn seniorów", jak również znany rajdowy i harcerski hit pt. „Krajka".

Takiego wsparcia było nam potrzeba. A dziewczyny chcą robić zdecydowanie więcej. Na pewno włączą się w akcję pisania listów do seniorów. To akcja społeczna, będąca mostem między pokoleniami i jednocześnie swoisty powrót do sztuki epistolografii, choć w bardzo nowoczesnym wydaniu.

Jest też kolejny pomysł. Młodzież usiądzie z seniorami do wspólnego stołu. Czy to będzie poważna debata na wysokim szczeblu? Nie. To będzie zdecydowanie twórcze spędzenie wolnego czasu. Dziewczyny planują robić z naszymi seniorami ozdoby ekologiczne z wykorzystaniem takich materiałów jak np. zasuszone rośliny. Tak powstaną breloczki czy wisiorki. Zapowiada się więc wyjątkowo ciekawe spotkanie.

Nasze seniorki już nie mogą się doczekać realizacji tego projektu, bo uczennice Małachowianki od razu przypadły im do serca. – To wspaniała sprawa taki kontakt z młodymi osobami. Spędziliśmy z wolontariuszkami już trochę czasu. To były cudowne godziny ciekawych rozmów. I bardzo nam miło, że dziewczyny nie wpadły jedynie z gościnną wizytą, ale chcą z nami zostać na dłużej – podkreśla seniorka Krystyna Sikorska.

Marysia, Zosia, Natalia i Oliwia, cztery wspaniałe dziewczyny

Zmiany i nowości w Centrum Aktywności Seniora w Mławie

To miejsce dla WAS!

Centrum Aktywności Seniora w Mławie ma coraz większe pole do popisu i coraz bardziej rozwija skrzydła. Po tym, jak przeniesiony został lokal "Gary Babci Krysi" w urokliwe i przyjazne seniorom parkowe zakątki, pojawiła się możliwość powiększenia obszaru działalności CAS. To daje wiele wiele nowych możliwości. Wyjdzie to z korzyścią dla mławskich seniorów, którzy teraz będą mieli jeszcze więcej miejsca na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań.

Centrum Aktywności Seniora dzieli budynek przy ul. Chrobrego 7 z mławskim Handlowcem. Teraz, po przeprowadzce lokalu gastronomicznego, planowane jest tu małe przemeblowanie. W opuszczonych pomieszczeniach powstaną sale konferencyjne i zajęciowe, kawiarenka, sala świetlicowa, a także sala do fizykoterapii i sale komputerowa.

Te dwie ostatnie sale to nowość. - Stowarzyszenia Aktywny Senior pozyskało środki na otworzenie dwóch nowoczesnych pracowni komputerowych. Będą one najlepiej wyposażone, a służyć mają naszym seniorom, by lepiej radzili sobie z codzienną obsługą komputera, czy poruszaniem się w wirtualnym świecie internetu - mówi Michał Jaros wiceprezes Stowarzyszenia Aktywny Senior.

Z pewnością taka sala przyda się w Mławie, zwłaszcza że niejednokrotnie seniorzy zwracali uwagę na problem, jaki mają często z obsługą komputerów. Sala fizykoterapii również się przyda. Mogą być w niej prowadzone zajęcia rehabilitacyjne, które w pewnym wieku są niezbędne do normalnego funkcjonowania.

Także drodzy seniorzy, zaglądajcie systematycznie na drugie piętro Handlowca. Czas wakacji nie jest dla nas czasem wolnym od pracy. Wręcz przeciwnie. Po czasach koronawirusowych obostrzeń, gdy zmuszeni byliśmy ograniczać do minimum kontakty, dla naszego wspólnego bezpieczeństwa i zdrowia, czas na wyjście z domów, spotkania i aktywność.

> Polecamy Wam zajęcia aerobiku. W wakacje na pewno nie zabraknie też systematycznych wypraw w teren

To wszystko znajdziecie w CAS-ie. Zapraszamy na zajęcia. Z nowości polecamy Wam zajęcia aerobiku. W wakacje na pewno nie zabraknie też systematycznych wypraw w teren w ramach działalności grupy nordic walking.

Wszystkie niezbędne informacje o tym, co się u nas dzieje i co organizujemy zamieszczamy też systematycznie na naszych profilach w mediach społecznościowych. Warto nas tam polubić i śledzić kolejne posty. A przede wszystkim warto dołączyć do członków Stowarzyszenia Aktywny Senior, by za darmo korzystać z naszych zajęć, czy mieć atrakcyjne zniżki na wycieczki, wyjazdy do sanatorium, czy obiady w „Garach Babci Krysi".

W Centrum Aktywności Seniora w Mławie nasze seniorki szyją Helpiki

A jeśli o tym już mowa, to osoby przychodzące na zajęcia do Centrum Aktywnego Seniora w Mławie mogą liczyć darmowy posiłek serwowany z naszej słynnej z domowego jedzenia restauracji. Wszystko seniorom dowozimy, by mieli więcej siły do działania np. przy tworzeniu mławskiego wolontariatu, w którym wkrótce seniorzy będą pomagać seniorom np. emerytowany hydraulik, czy nauczyciel. To zaczątek do nowego naszego projektu, o którym wkrótce więcej napiszemy.

Zaglądajcie również na nasze strony, bo zamieszczamy tam również inne ważne komunikaty. Dzięki wsparciu i współpracy z Mazowieckiego Ośrodka Wspierania Ekonomii Społecznej wkrótce w naszym stowarzyszeniu stworzymy nowe miejsca pracy dla osób wykluczonych społecznie.

Jak widzicie, działamy na pełnych obrotach i wszystko robimy specjalnie z myślą o Was. Pamiętajcie o nas. Zapraszamy do siedziby CAS, mieszczącej się przy ul. Chrobrego 7 w Mławie. ◀

Rozmowa z Anitą Ciarcińską, koordynatorką prac w Szwalni w Mławie

Mławskie seniorki są zawsze w pełnej gotowości do działania!

Anita Ciarcińska wyjątkowa osoba w wyjątkowym miejscu

Nasza Szwalnia w Mławie to wyjątkowe miejsce, w którym powstają Helpiki znane już na całym świecie, niosące zarówno radość w każdym domu, w którym się znajdą, jak również pomoc dla członków Stowarzyszenia Aktywny Senior. Swoją siłę i moc biorą od osób, które je tworzą i które codziennie spotykają się w Szwalni. To nie jest taśma produkcyjna, to strefa łącząca ludzi, którym zależy na tym, by na każdym kroku i każdego dnia czynić dobro.

Czym dla pani jest to miejsce? I jak współpracuje się pani z seniorami?

- Nie wyobrażam sobie pracy bez spotkań z ludźmi. A pracowałam z całymi pokoleniami, od tych najmłodszych po tych bardziej dojrzałych. Obecnie Szwalnia to całe moje życie. Fajnie się stało, że udało nam się stworzyć takie miejsce, z tak wielką pasją do tworzenia cudownych rzeczy i że mogliśmy zarazić tą pasją nasze kochane seniorki. Gdyby one nie kochały tego co robią,

> Nawet ten wirus nas nie powstrzymał, choć mocno pokrzyżował nam plany

nie byłoby nas. Przychodzą do nas codziennie. I wtedy, kiedy jest dobrze, i wtedy, kiedy jest gorzej. Są w różnych momentach naszego życia i zawsze są dla nas wsparciem.

Mówi to pani z perspektywy osoby, która pracuje w Szwalni, działającej w ramach Stowarzyszenia Aktywny Senior. Doskonale zna pani temat od tzw. środka. Osoby z zewnątrz mogą zapytać, na czym polega ten fenomen? Seniorki codziennie tu przychodzą, codziennie robią to samo. Co tworzy klimat tego miejsca, który dla tylu osób jest jak magnes?

- Myślę, że to właśnie ludzie tworzą tę atmosferę, jaka tu jest. Rytm nadają same seniorki. Gdyby nie one, to byłaby szwalnia jakich wiele, wręcz taśma produkcyjna. U nas z kolei liczy się kontakt z drugim człowiekiem i chęć niesienia pomocy innym i to w każdej formie. Nasze seniorki chcą się czuć potrzebne innym i są potrzebne. Wszystkie znają się od lat i tworzą zgrany zespół. Pojawiają się też nowe osoby i jeśli mają cele, takie jak nasze, to zostają z nami. Jesteśmy otwarci i łączy nas wszystkich nasza misja.

Czyli można być ze sobą wiele lat, wspólnie działać i nie znudzić się sobą?

- Nasze panie są tego najlepszym dowodem. Nawet koronawirus nas nie powstrzymał, choć mocno pokrzyżował nam plany. Praktycznie przez rok nie wychodziliśmy z domów. W momencie, kiedy wiadomo było, że można przychodzić znów do naszej Szwalni, nasze seniorki przyfrunęły do nas jak na skrzydłach. Było wiele łez szczęścia, że znów jesteśmy razem i możemy dalej działać.

I znów pełną parą ruszyło szycie słynnego i przyjaznego skrzata Helpika, z którego znani jesteście już praktycznie na całym świecie!

- Ale szyjemy nie tylko skrzaty. Działamy w zależności od potrzeb. Był taki czas w zeszłym roku, kiedy były potrzebne maseczki, a potem fartuchy jednorazowe dla szpitali. Z zapałem włączyliśmy się do tej akcji. Ponadto w naszej ofercie można znaleźć też ręczniki z haftem, poduszki z logo Helpika a teraz z logo Garów Babci Krysi. Za chwile ruszy nasz nowy sklep internetowy i to wszystko będzie można zobaczyć i zakupić.

To teraz trochę statystyki. Ile skrzatów uszyliście? Ile bel materiałów potrzebujecie miesięcznie?

- To trudne pytanie. Rodzinę Helpików można liczyć już w dziesiątkach tysięcy. Non-stop zamawiamy materiały do ich szycia. Powiem za to, że najwięcej osób kupuje nasze czerwone klasyczne skrzaty. Inne kolory też cieszą się zainteresowaniem, a wiele zależy od pory roku. Jest w czym wybierać, bo mamy ponad 20 wzorów klasycznych skrzatów. Dochodzą do tego nieco mniejsze wersje czyli Helpusie. Powstała też wersja mini Helpików. To breloczki, które naszym klientom bardzo przypadły do gustu. Są najmniejsze, a najwięcej z nimi pracy. Uszyć malutkie nóżki i wypchać je potem watą jest dość trudno. Ale radzimy sobie z tym wyzwaniem i stale uzupełniamy braki w magazynie.

> Te kobiety mają swoje rodziny, mają swoje życie, a jednak z taką chęcią tu przychodzą

Czy na każdą panią w Szwalni przypada jeden konkretny wzór skrzata, którym się zajmuje?

- Każdy skrzat to zdecydowanie praca zespołowa. Każdego tworzy cały sztab ludzi. Pani Janinka szyje i wypycha noski, pani Hania rysuje szablony i pomaga drugiej naszej pani Hani w ich wycinaniu. Pani Basia zszywa poszczególne elementy na maszynie. Jest też z nami pani Małgosia, która najlepiej pod słońcem wypycha watą nasze poduszki i robi piękne okrągłe noski naszym skrzatom. Panią Krysię też podziwiam za jej pracowitość. Jak jest przestój w jej działce, to zaraz znajdzie sobie inne zajęcie. Nie sposób tu wymienić wkładu pracy wszystkich naszych seniorek.

Jednym słowem praca w Szwalni wre, żeby nie było opóźnień i żeby klienci byli zadowoleni?

- Dokładnie tak. I to jest fenomenalne. Te kobiety mają swoje rodziny, mają swoje życie, a jednak z taką chęcią tu przychodzą, żeby nam pomóc. Dochód ze sprzedaży Helpików przeznaczony jest na cele statutowe stowarzyszenia AS. Dzięki temu mamy fundusze na organizowanie paczek świątecznych dla seniorów, czy innego rodzaju wsparcie dla tej grupy. Nasze seniorki przychodzą do Szwalni, bo chcą innym pomóc. A jak nie mogą do nas dotrzeć, to zabierają pracę do domu. Tak było m.in. w czasie koronawirusowego lockdownu. Najważniejsze jednak dla nich jest to, że mogą się spotkać i być ze sobą razem, czy spotkać się z nami.

Przekonała nas pani, że to wspaniałe kobiety, a do tego niezwykle uzdolnione krawiecko.

- Każdy się u nas odnajdzie, bez względu na umiejętności. Wiele prac ułatwiają nam maszyny. Mamy np. hafciarkę, dzięki której błyskawicznie powstają nadruki na poduszki. Choć były i takie czasy, kiedy haftowałyśmy ręcznie, czy szydełkowałyśmy. Tak powstawały na święta bombki, aniołki, czy palmy wielkanocne. Były to rzeczy, które panie chciały robić.

To też jest ważne, że w Szwalni realizowane są pomysły seniorek.

- Jesteśmy otwarci na wspólne działania. Z jednej strony szyjemy skrzaty, z drugiej przed świętami robimy ozdoby. Jakiś czas temu zrobiłyśmy w Szwalni 2-metrową palmę. Zajęła ona pierwsze miejsce w konkursie parafialnym ogłoszonym przez jeden z mławskich kościołów. Powstaje u nas wiele różnych rzeczy m.in. zestawy dla dzieci, kocyki otulające, zagłówki, torby filcowe.

Czyli mławskie babcie są na bieżąco z panującymi trendami?

- Ależ oczywiście, że tak. Dodatkowo świetnie się z nimi pracuje. Są po prostu cudowne!

Dziękuję za rozmowę. ◀

Małymi kroczkami i będzie pięknie...

Rewolucje seniorów! Ogrodowe i nie tylko

Kiedy mamy czas na rozwijanie swoich pasji? No oczywiście, że na emeryturze! Nie przynosimy wtedy pracy do domu. Dzieci są już dawno odchowane. Żyją swoim życiem i swoimi karierami, często poza granicami kraju. I z dnia na dzień zauważamy, że coraz rzadziej dzwonią, czy wpadają z odwiedzinami do naszych domów. I nachodzi wtedy jakaś taka pustka, cisza i spokój. Wręcz nie wiadomo, co wtedy ze sobą począć. Nawet gotować obiadu się nie chce, bo i dla kogo... Głód jakoś nie doskwiera. Doskwiera za to brak celu.

Jeśli właśnie taki stan cię dopadł, to znak, że czas najwyższy coś ze sobą zrobić. Nie bez powodu wciągnął cię ten tekst i myślisz – tak, to moje nudne życie. Czytasz go po to, żeby właśnie coś zmienić. A nasze Stowarzyszenie Aktywny Senior właśnie tobie w tym pomoże. Mówimy ci, czas najwyższy wyjść z dobrze znanych ci czterech kątów i przyjść do naszego Centrum Aktywności Seniora przy ulicy Otolińskiej 6 w Płocku. Dlaczego?

Powodów ku temu jest co najmniej ze sto. Powiedz, ile razy odkładałeś na później szlifowanie znajomości języków obcych? Ile razy tłumaczyłeś, że jutro poćwiczysz, bo twoja kondycja coraz bardziej odbiega od ideału. Kiedy ostatni raz się szczerze śmiałeś wśród przyjaciół i głośno śpiewałeś ulubione przeboje z lat młodości? A pamiętasz jeszcze, ile daje to radości?

Nasi seniorzy, którzy dołączyli do zgranej ekipy stowarzyszenia Aktywny Senior zawsze znajdują powody do tego, by się cieszyć. Mają pomysły i wizje, które realizują, a my im w tym pomagamy. Oni już zaczęli uczyć się – może i po raz dziesiąty w życiu - języka angielskiego. Spotykają się na treningach, nie po to by bić rekordy życiowe, ale by nabrać energii do życia.

> Nie wiadomo, co ze począć. Głód jakoś nie doskwiera. Doskwiera za to brak celu

Ogrodowe rewolucje

Ostatnio zaczęli również ogrodowe rewolucje. Sporo czasu zajęły same przygotowania. Nawet nie domyślasz się, ile było koncepcji, co posadzić w ogródku przy siedzibie Centrum Aktywnego Seniora w Płocku. Trwały dylematy, co się lepiej sprawdzi - kwiaty, krzewy, czy warzywa? A może żurawki. Sami nie wiedzieliśmy o istnieniu takich roślin, ale nasi seniorzy mają niesamowitą wiedzę. Żurawki to urokliwe byliny. Są łatwe w uprawie. Tworzą świetne tło dla innych roślin. Nadają się na rabaty, balkony, skalniaki. Znanych jest około 50 gatunków żurawki. Zachwycają swymi kolorami od wszelkich odcieni zieleni, żółci, czekolady, po beż. Czy żurawki urosną przy naszej siedzibie, to się już niedługo okaże.

Rozpoczęły się konkretne prace, gdy tylko pogoda łaskawie nam na to pozwoliła. Robota dosłownie paliła się naszej ekipie w rękach. Wszyscy złapali za łopaty, konewki i sekatory. Seniorzy własnoręcznie przesadzili tuje, by uzupełnić wybrakowany szpaler wzdłuż ogrodzenia. Posadzili płożące się krzewy przed budynkiem. Skutecznie wyprosili z trawników chwasty. Przynieśli ze swoich działek bluszcze i ozdobne trawy.

Małymi kroczkami i będzie pięknie... Bo żeby zmieniać świat na lepsze, wystarczy zacząć od własnego, najbliższego podwórka. Potrzeba też ludzi chętnych do działania i najważniejsze - to zrobić pierwszy krok i wyjść z domu, w którym niestety rządzi telewizor, a jedyna wędrówka jak was czeka to ta do lodówki.

Czy nie lepiej spotkać się z ludźmi, którzy mają energię i zapał? Czy nie lepiej trochę się zmęczyć i zobaczyć efekty swojej pracy? Oczywiście, wiadomo, że nie wszyscy mają talenty ogrodnicze, jak nasza niezastąpiona grupa ogrodniczych pasjonatów. Zdradzimy wam, że druga ekipa, która średnio czuje się między kwiatowymi rabatami, własnoręcznie skręciła komplet mebli ogrodowych.

Właśnie takimi małymi kroczkami sprawiają, że coś za chwilę urośnie, że zrobi się zielono, będzie przyjemnie posiedzieć w miłym otoczeniu na świeżym powietrzu. Przede wszystkim chodzi jednak o to, żeby wyjść i podzielić się tym, co potrafimy, lubimy i co zawsze chcieliśmy zrobić, ale brakowało nam na to czasu, chęci, a może odwagi. – To dobry początek naszego pięknego ogrodu, którego ciąg dalszy będzie powstawał z drugiej strony CAS. Tam mamy plan na kwiatowe i zielnikowe rabaty. Taki nasz zakątek na urocze spotkania, leżakowanie. No i troszkę pracy przy okazji – mówili seniorzy Tereska, Hania, Mieczysław, Krysia i Ula, którzy dzielnie działali przy sadzeniu jałowców.

Pierwsza powstała rabata iglakowa przed wejściem do Centrum Aktywności Seniora przy ulicy Otolińskiej 6

Jesteśmy dla was, żeby wam pokazać, że jesień życia może być kolorowa, pełna pasji i wyzwań. Znajdziecie u nas nie tylko szereg zajęć doskonalących. Organizujemy też dla was wycieczki, imprezy i spotkania. Otwieramy dla was świetlicę, gdzie codziennie spotkacie wspaniałych ludzi do rozmowy, działania a może i do przyjaźni. Przyjdźcie i przekonajcie się sami. Przy okazji wypijemy kawę w naszym nowo powstałym ogrodzie.

Gdzie się podziały tamte prywatki

Muzyczne powroty w CAS

A pamiętacie, jak to kiedyś było? To pytanie rzucane w gronie naszych seniorów, jest wręcz jak hasło do tego, by zacząć fascynujące dyskusje. Ostatnio też tak było. I zaczęliśmy wspominać dawne prywatki, przeboje Czerwonych Gitar, czy klub Marabut, działający niegdyś w Płocku.

No i się zaczęło. Kto z kim i gdzie przychodził. Kto w jakim zespole grał i na czym. Kto pierwszy raz tańczył z dziewczyną i przy czym. No dosłownie było tak, jak w piosence Wojciecha Gąsowskiego „Gdzie się podziały tamte prywatki". I w naszej świetlicy zaczęły się unosić nutki nostalgii i westchnienia, że szkoda, że tamte czasy już nie wrócą.

> Z głośników popłynie ta sama co dawniej muzyka...

No i słuchajcie urodził się wtedy pomysł! Nie zbudujemy machiny do przenoszenia w czasie, ale może zorganizujmy jeszcze raz taką prywatkę w Centrum Aktywności Seniora. Niech popłyną przeboje lat 60 czy 70. Zaprośmy osoby, które chodziły na spotkania przy bigbicie do Marabuta.

Spotykają się po latach w Płocku dawne roczniki szkolne z Małachowianki czy Jagiellonki. Dlaczego nie może się spotkać dawna klubowa młodzież, w tym samym co dawnej gronie? Z głośników popłynie ta sama co dawniej muzyka. Niewiele trzeba, by znów zrobić dobrą rockandrollową imprezę, prawda?

Pomysł spotkał się z ogólnym entuzjazmem, zabieramy się więc do przygotowań. Na początek robimy listę przebojów, szukamy też gości specjalnych, którzy uświetnią naszą imprezę wspominkową. Wierzymy, że na waszą obecność niezawodnie możemy liczyć.

O terminie dowiecie się z naszych profili w mediach społecznościowych. Polubcie nasz profil Centrum Aktywności Seniora, by być na bieżąco ze wszystkimi informacjami i ogłoszeniem o prywatce, która po latach powróciła.

Znaleźliśmy złoty sposób

Pisanie i czytanie dobre na wszystko!

Ostatnie spotkania i dyskusje przy kawie na świetlicy w Centrum Aktywności Seniora pokazały nam, że nasi seniorzy mają ogromną potrzebę pisania. Często opisują swoje przeżycia w pamiętnikach. Podobno miło wraca się do tej lektury. Dzięki niej okazuje się, jak wiele wydarzyło się w życiu... Odkurza się wspomnienia... A nawet rozwiązuje problemy, bo można na nie spojrzeć z odpowiednim dystansem, gdy tzw. kurz opadnie.

Z kolei jeszcze bardziej wrażliwe dusze siadają do pisania wierszy. To również forma wyrażania emocji... i to jakże wysublimowana. Skąd wziął się ten zapał twórczy? Okazuje się, że takie zdolności są w nas czasem od zawsze. Czasem potrzebują dojrzałego wieku, by wyjść na powierzchnię z całą swoją siłą. Bo jeśli nie teraz to kiedy??? Przypomina się wręcz klasyczne carpe diem…

I słusznie! I warto! I zachęcamy!

Przy okazji naszym seniorom przypomnieli się dawni poloniści ze szkolnej ławy. Ci bardziej zaangażowani w rozwój swych uczniów, potrafili tchnąć w młodych miłość do pisania i do rozgryzania lektur szkolnych na atomy, by wydobywać z nich ten często głęboko ukryty sens. A wy pamiętacie swoje lekcje języka polskiego w szkole, czy wolelibyście o nich zapomnieć? Tak czy inaczej, okazuje się, że polonista miał duży wpływ na nasze postrzeganie świata.

I tu gładko przechodzimy do kolejnego tematu, jakim jest miłość do literatury, a mianowicie do czytania. Ile razy książki okazywały się najlepszym przyjacielem? Odrywały od problemów, przenosiły w inne wymiary, dawały nadzieję, pozwalały inaczej spojrzeć na wszystko? Ku zaskoczeniu nas wszystkich pijących kawkę w płockiej świetlicy CAS-u i dyskutujących o ukochanych książkach na prowadzenie wysunęli się pisarze rosyjscy. Dostojewski, Puszkin, Bułhakow. No nikt tak nie potrafi dotknąć meandrów ludzkiej duszy, jak właśnie oni w swoich nieśmiertelnych dziełach.

> Zdolności są w nas czasem od zawsze. Czasem potrzebują dojrzałego wieku, by wyjść na powierzchnię z całą swoją siłą

A jeśli chodzi o poezję, czyż nasz płocki, rodziny Broniewski nie był doskonały w twórczości, choć żyjący z trudnych czasach i czasami piszący pod dyktando władzy? Po prostu był doskonały i kropka.

Rozmowy o literaturze w naszym CAS-owym kąciku literackim dosłownie się nie kończyły. I mamy nadzieję, że tak będzie dalej. Rozkręcamy się i mamy ochotę na więcej dyskusji, tematów, omawiania dzieł wielkich i tych, którzy na razie piszą tylko skrycie do szuflady…

O literackich i poetyckich pasjach wiele do powiedzenia ma nasza seniorka Ania

Ale my pokażemy i te dzieła! Niech znajdą swoich odbiorców. Co to oznacza? Zapraszamy naszych seniorów do udziału w zajęciach literackich. To miejsce dla wszystkich, zarówno tych, którzy lubią pisać, czytać, dyskutować o przeczytanej poezji i prozie. Mile widziane są w tym kręgu osoby, które chciałyby spróbować swoich sił w pisaniu. Nasze łamy stoją otworem przed wszystkimi, którzy czują twórczą wenę i chcą napisać do naszej gazety. Macie ochotę spróbować napisać artykuł czy wywiad, chętnie podzielimy się naszą wiedzą. Wolicie pokazać światu swoje wiersze, a może opowiadania? Czemu nie?

Zgłaszajcie się do Centrum Aktywności Seniora w Płocku, mieszczącym się przy ul. Otolińskiej 6 w Płocku. Podamy wam terminy cyklu stałych spotkań naszej wyjątkowej grupy literackiej.

W szwalni znów terkoczą maszyny

Wróciliśmy do domu i dobrze nam tu...

Tak nasi seniorzy w Mławie mówią o Szwalni Seniora, tym wyjątkowym miejscu, które wypełniają swoją radością, rozmowami i tworzeniem dobra, które dalej zamieniamy na dobro. Oczywiście przekazywane wszystkim potrzebującym tego Asikom.

Na kilka tygodni zostały tutaj zawieszone zajęcia. Wszystko ze względu na trudny stan epidemiologiczny i w trosce o naszych seniorów, dzięki którym mamy tak pięknie pozszywane czapeczki, utkane puchate brody, czy stylowe kubraczki. Zrobił się przez to także mały zastój z wysyłkami zamówionych skrzatów i produktów. Postawiliśmy jednak na bezpieczeństwo seniorów i dbałość o ich zdrowie.

Dziś jednak znów praca w mławskiej szwalni idzie pełną parą. Wszyscy seniorzy szczęśliwie wrócili, zabrali się z werwą do szycia i teraz powoli robi nam się ciasno w magazynach. Ale nie ma się co dziwić, że ich tak szybko przybywa, bo nasze seniorki to mistrzynie, a poza tym tworzenie Helpików sprawia im dużo radości. I każdy spędzony w naszej szwalni dzień jest dla nich cudownym wydarzeniem pozwalającym tworzyć ogrom dobra.

A nasze utalentowane seniorki jak między innymi pani Janinka, Krysia, Maria przygotowały już nowe Helpiki, w tym także limitowaną wersję do naszych restauracji w siwym kolorze. Ale jak wiecie skrzacia rodzina jest ogromna. Są zielone, czerwone, żółte, fioletowe, różowe, siwe, czarne, białe. Mnóstwo modeli, nazw i pełna paleta kolorów. Skrzaty okolicznościowe, wiosenne i nasz klasyk w czerwieni.

Wiecie, że pojawiły się mini Helpiki? To miniaturowe wersje Skrzatów w postaci breloczków. Ozdobicie nimi torby, plecaki i na pewno nie zgubicie kluczy od domu.

Wszystkie znajdziecie na: www.sklepas.org

W mławskiej szwalni seniorki uszyły już tysiące Helpików, które zagościły w domach na całym świecie

Masz już swojego dobrego skrzata w domu?

Helpiki wracają na salony

Halo, halo! Tu Helpiki! Tu jesteśmy. Czujemy się świetnie. Zdradzimy wam, że nasza rodzinka znów stale się powiększa, choć były też i chwile grozy. Koronawirusowy kryzys oraz związane z nim obostrzenia powoli już jednak za nami. Znów jesteśmy gotowi na to, żeby gościć w waszych domach. Cieszymy się, że wciąż zabiegacie o nasze towarzystwo. Ostatnio trafiliśmy na wyjątkowe salony. Do Dagmary Kaźmierskiej, gwiazdy programu „Królowe życia".

Przekonaliśmy ją do naszej wspaniałej idei niesienia pomocy potrzebującym seniorom. Przejęła się strasznie. Nakręciła nawet filmik, który ukazał się w mediach społecznościowych, by brać udział w akcji zawieszonego obiadu. Czyli opłacenia posiłku w Garach Babci Krysi dla osób, które z różnych życiowych powodów są w trudnej sytuacji finansowej. Dagmara, jesteś dla nas prawdziwą królową! Wielkie serducho dla ciebie, za twoją empatię.

Wróćmy jednak do naszego domu, czyli szwalni w Mławie. Przez kilka tygodni zostały tutaj zawieszone zajęcia. Wszystko ze względu na trudny stan epidemiologiczny i w trosce o naszych seniorów, dzięki którym mamy tak pięknie pozszywane czapeczki, utkane puchate brody, czy stylowe kubraczki. Zrobił się przez to także mały zastój z wysyłkami zamówionych skrzatów i produktów. Postawiliśmy jednak na bezpieczeństwo seniorów i dbałość o ich zdrowie.

Dziś jednak znów praca w mławskiej szwalni idzie pełną parą. Wszyscy seniorzy szczęśliwie wrócili, zabrali się z werwą do szycia i teraz powoli robi nam się ciasno w magazynach.

Kto nas przyjmie pod swój dach? Zdradzimy wam, że w każdym domu chętnie zamieszkamy i wniesiemy do niego dużo szczęścia i dobroci. Weźmy np. taką Helpinkę. To siła niosąca ukojenie nerwów. Przytulenie jej daje możliwość odzyskania wewnętrznej harmonii oraz sprawi, że wszystkie wasze problemy przestaną być problemami nie do pokonania. Jej obecność w waszych domach sprawi, że zaczniecie czerpać przyjemność ze wszystkiego, co robicie a każde podejmowane przez was działania będzie doskonałą okazją do samorozwoju oraz osiągania sukcesów. Podobne moce ma też skrzat Helpik - to dobry duch każdego polskiego domu.

A słyszeliście już o naszym nowym bracie i siostrze? Prawdziwe gwiazdy z nich i wszyscy chcą je mieć u siebie. O kim mowa? Smerfuś i Smerfetka zawitali na naszym pokładzie. Niebiesko wręcz niebiańsko się z nimi zrobiło.

> Zdradzimy wam, że w każdym domu chętnie zamieszkamy i wniesiemy do niego dużo szczęścia i dobroci

Na poprawę nastroju, na prezent dla wnuczki, na sprowadzenie odrobimy szalonego dzieciństwa do domu są po prostu idealne. To nowości w naszym sklepie, które wierzymy, że znajdą Wasze uznanie i będą się cieszyć ogromnym zainteresowaniem.

Nasze Helpiki całą ekipą zawitały do Królowej Dagmary

Przypominamy, że każdy Helpik ma wysokość 80 cm, mierząc od głowy do bucików. Skrzat Helpik celowo czapkę naciągniętą ma na oczy. Został zaprojektowany tak, ponieważ chce On nieść pomoc i dobro każdemu. Nie patrząc na nic.

Możemy razem stworzyć w waszych domach wyjątkową i zgraną ekipę. Chcecie nas poznać bliżej i wybrać skrzata, który najbardziej pasuje do waszego wnętrza i charakteru, zapraszamy na stronę. Tu mała uwaga. Zmienił się adres witryny internetowej. Obecnie zapraszamy na skrzathelpik.org.pl

Zmieniona strona daje obecnie nowe możliwości np. przy sposobie zakupów. Jest też bardziej funkcjonalna. A przede wszystkim znajdziecie nas tu wszystkie skrzaty w komplecie. I wszystkie inne produkty także. Co powiecie np. na modne, stylowe ifantastyczne breloczki? Już ruszyła produkcja tych sympatycznych gadżetów. Możecie je oglądać i wybierać na wspomnianej stronie.

Warto zrobić u nas zakupy! Pamiętajcie, że dochód ze sprzedaży w naszym sklepiku przeznaczony jest na wsparcie materialne, rzeczowe i okazjonalne dla naszych podopiecznych seniorów. Każdy jeden sprzedany skrzat to kilkadziesiąt złotych trafiających na cele statutowe Stowarzyszenia Aktywny Senior. Już za chwilę z tych środków zakupimy np. niezbędne leki.

Skrzaty czynią dobro

Helpiki zawsze budzą zainteresowanie. To takie niesamowite spotkać prawdziwego krasnoludka. Wydaje się, że ci sympatyczni brodacze z długimi nóżkami tylko siedzą na waszych kanapach.

Tak naprawdę to pracowici goście. Dzięki nim seniorzy wychodzą z domów. Żebyście widzieli te codzienne spotkania w szwalni w Mławie. Tu zszywane są nóżki, tam czapeczki, a przy stole toczą się rozmowy o wszystkim. Dla pań, które angażują się w szycie najważniejsze jest jednak to, żeby skrzacia rodzinka rosła w siłę, bo tyle osób wciąż chce je mieć u siebie. To bardzo dobry znak. Bo tu się zaczyna kolejna misja naszych skrzatów. Kto je kupi, pomaga innym. Jak? Funduje dzięki zakupowi posiłki, czy innego rodzaju wsparcie dla osób, które są w trudnej sytuacji. To szlachetne dzieło. Helpiki są jednak skromne. Chowają oczy za swoją wielką, kolorową czapą i robią swoje. Jak to krasnoludki...

GDZIE JEST HELPIK?!

Trudno wymienić wszystkie miejsca, do których trafił nasz Helpik. Ale bez wątpienia każdy ich nowy właściciel i nowy dom jest cudowny. I cieszy nas, że nadsyłacie do nas zdjęcia pokazujące, że ten dobry duszek jest z Wami, czuwa w Waszych domach. A w komentarzach czytamy kolejne wpisy: ja też chcę, ja też chcę takie mieć.

Oto kilka ostatnich zdjęć, które od Was otrzymaliśmy. 1. U pani Kamili Helpik widać, że ma muzyczne zainteresowania 2. Skrzat pani Bożeny lubi się relaksować 3. Helpiki u pani Ewy pilnują domowego ogniska 4. Urocza skrzacia para u pani Ani.

1

2

3

4

Kupując zawieszony obiad

Pomagasz potrzebującym

To wyjątkowy obiad, który pozwala dawać wiele dobra. Przekazujemy go codziennie najbardziej potrzebującym, aby mogli spokojnie przetrwać kolejny dzień.

źródło: AdobeStock

Za nami kolejne miesiące pomagania w ramach akcji „Zawieszony obiad". Akcji szczególnie ważnej zwłaszcza w czasie pandemii. Bo kierowanej do osób będących w najtrudniejszej sytuacji życiowej. Codziennie podarowane obiady przekazujemy prawie 200 osobom starszym, samotnym, bezdomnym w Mławie i Płocku.

Mimo trudności, obostrzeń udaje nam się razem pomagać. Co bardzo nas cieszy, bo wiemy jak wiele osób jest w bardzo trudnej sytuacji, która nie zmieni się z dnia na dzień na lepszą.

Tylko od początku tego roku, wspólnie z darczyńcami wspierającymi akcję i zawieszającymi obiady, udało nam się pomóc setkom osób z Mławy i Płocka. Osobom, które z różnych powodów znalazły się w sytuacji bez wyjścia, czy stawały przed wyborem: kupić jedzenie, wykupić leki, czy zapłacić za czynsz. Dzięki tym posiłkom daliśmy nieocenione wsparcie osobom, które nie mają szans na to, by samodzielnie poradzić sobie z życiowym problemem. Każdy podarowany obiad, to pomoc gwarantująca godne życie. W wielu przypadkach ratująca życie.

Każdy zawieszony, czyli zakupiony obiad, to pomoc dla konkretnej osoby borykającej się na co dzień z wielkim życiowym problemem. Nasza akcja pozwala zmniejszać te troski o kolejny dzień i zmartwienia: czy jutro coś zjem? W 2020 roku z Waszych kochani i naszych 58765 obiadów (zestawów, zup i drugich dań) mogliśmy zapewnić ogromną pomoc. Dziękujemy bardzo za tak wiele serca, obecność, wsparcie. Rok bieżący, to kolejne liczone w setkach zupy, drugie dania, czy całe obiadowe zestawy przekazywane potrzebującym.

„Zawieszony obiad", to nasz wyjątkowy projekt. Kierujemy go do najsłabszych, najbardziej potrzebujących z potrzebujących. Trwa dzięki rzeszy darczyńców, ludzi wielkich serc. Dziękujemy każdej osobie, która dołącza do naszej akcji pomocowej. Ta ogromna wrażliwość jest niezwykła. I niesamowicie potrzebna.

Mimo, że czas epidemii jest niestety dla naszego Stowarzyszenia bardzo trudny, staramy się pomagać. Niech ta wspaniała pomoc dzieje się dalej. Możecie z nami pomagać zawieszając obiady pod tym adresem: www.zawieszonyobiad.org.pl

> Codziennie podarowane obiady przekazujemy prawie 200 osobom starszym, samotnym, bezdomnym

Każdy z darczyńców może zawiesić dwudaniowy obiad (16 zł) lub tylko zupę (5 zł) lub samo drugie danie (11 zł).

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS jest prekursorem tej akcji w Polsce. I jest ona wpisana w działalność Stowarzyszenia AS od chwili jego powstania. Taki sposób pomagania jest bardzo ważną częścią działalności Stowarzyszenia AS. Zapraszamy do wspólnego dzielenia się dobrem.

Zawieszony obiad, to wyjątkowa akcja Stowarzyszenia AS.

Dzięki wsparciu ludzi wielkich serc, codziennie możemy wydawać kilkaset ciepłych posiłków osobom będącym w trudnej sytuacji życiowej, osobom bezdomnym. Dziękujemy za codzienną pomoc, wielkie serca i ogromną wrażliwość. Dziękujemy za zawieszanie obiadów i prosimy o dalsze wspieranie akcji. Akcji, która musi trwać, bo dzięki niej ktoś słabszy, bezradny, zagubiony, samotny może zjeść często swój jedyny posiłek w ciągu dnia.

Jak zawiesić obiad?

Jak można pomagać? To bardzo proste. Aby dołączyć do naszej wyjątkowej akcji „Zawieszony obiad" wystarczy opłacić, czyli „zawiesić" obiad w naszej restauracji lub na stronie stowarzyszenia. To pozwoli komuś potrzebującemu przekazać obiad. Wystarczy wejść na nasz Fun Page projektu „Zawieszony Obiad" lub naszą stronę: zawieszonyobiad.org.pl

Po wejściu na stronę obiad można wybrać i ufundować jeden z trzech rodzajów posiłków: cały obiad za 16 zł, drugie danie za 11 zł, lub zupę za 5 zł. Wybrany rodzaj zawieszanego obiadu opłacany jest za pośrednictwem PayU, PayPal lub przelewem. Kilkanaście sekund i ogromna pomoc zapewniona, bo osoba potrzebująca otrzymuje gorący posiłek.

Obiad można także zawiesić w naszych restauracjach: Gary Babci Krysi w Mlawie, mieszczącej się przy ulicy Chrobrego 10 i Gary Babci Krysi w Płocku mieszczącej się przy ulicy Obrońców Płocka 1920 lokal 20. Nasi pracownicy udzielą wszystkich niezbędnych informacji. Zawieszony obiad nabijany jest na kasę fiskalną. Osoba potrzebująca, podchodząc do kasy uzyskuje informację, iż mamy dla niej zawieszony obiad. Informacje o ilości ufundowanych danego dnia obiadów zamieszczamy na Facebook'u. Jeśli danego dnia nie są wykorzystane wszystkie obiady, to są dostępne dla potrzebujących następnego dnia.

Zawieszony posiłek kosztuje tak niewiele, a ratuje życie potrzebującego! Dlatego też zachęcamy do włączenia się w naszą akcję i zawieszenia obiadu, zupy lub samego drugiego dania. Pamiętajmy wszyscy, że dobro dane drugiemu człowiekowi wraca w dwójnasób. Dziękując za dotychczasowe ogromne wsparcie i pomoc prosimy o zawieszanie obiadów na naszej stronie i w naszych Restauracjach Gary Babci Krysi w Mławie i Płocku.

Tak możesz pomóc

Aby pomóc wystarczą dobre chęci i 16 zł, bo tyle kosztuje obiad, który można ufundować dla kogoś w naszej restauracji, siedząc w domu. Akcja zawieszonego obiadu, zapoczątkowana przez Stowarzyszenie w Polsce, jest odpowiedzią na potrzebę wsparcia ogromnej liczby osób potrzebujących. I trudno wyobrazić sobie, aby nie było możliwości realizowania tej niezwykle cennej misji. Stąd nasza prośba i apel o dołączanie, fundowanie obiadów, dzielenie się dobrem. Tym bardziej, że z doświadczenia niestety wiemy, iż osób przychodzących po posiłki jest więcej niż zawieszonych obiadów. Dlatego liczymy na wielkie wsparcie tej pięknej idei, bo osób potrzebujących jest bardzo dużo. Zapraszamy do dzielenia się dobrem, abyśmy nie musieli odmawiać wsparcia osobom zgłaszającym się do nas. Kwota 16 zł, często nieosiągalna dla naszych podopiecznych, ma wielką moc.

ZAWIESZONY OBIAD

- Kwiecień podarowane: zupa- 971, II danie- 490, zestaw- 2873
- Maj podarowane: zupa – 517, II danie – 262, zestaw- 2795
- Czerwiec podarowane: zupa – 397, II danie – 212, zestaw- 1992

Codziennie w Mławie i Płocku przekazujemy zawieszone obiady dla 200 osób.

Rozmowa z Ireną Napierską, szefową Garów Babci Krysi w Mławie

Zawsze i wszędzie w doskonałym mławskim smaku!

Gary Babci Krysi w Mławie to obecnie enklawa spokoju, klasy i dobrego smaku. Restauracja położona w urokliwym parku, zaprasza nie tylko na codzienne obiady, ale też imprezy okolicznościowe, jak i na kameralne spotkania w miłym towarzystwie przy kawie i wyśmienitym świeżo upieczonym serniku czy orzechowcu. Ten wyjątkowy klimat tworzą nie tylko stylowe wnętrza. To zasługa całego sztabu ludzi i stojącej na czele pani Ireny Napierskiej.

8 maja br. to wyjątkowa data w działalności lokalu Gary Babci Krysi w Mławie. Zakończyła się przeprowadzka z domu handlowego do parku. Wszystko się zmieniło... i to na lepsze. O tym, że to dobre posunięcie świadczą długie kolejki ustawiające się po serwowane specjały.

- To prawda. Mamy bardzo dużo pracy i odwiedza nas wielu seniorów. To nasza duma. To właśnie dla seniorów przenieśliśmy się do parku z handlowca, gdzie starszym osobom ciężko było wejść na drugie piętro do naszych sal. To było na pewno męczące. Obecnie nikt nie może narzekać. Mamy luksus, piękne sale i tarasy, gdzie serwujemy obiady, jak również organizujemy różnego rodzaju uroczystości. Pracy na pewno nam nie zabraknie. Cały lipiec i sierpień jest już praktycznie zajęty.

Co się będzie wtedy działo w Garach Babci Krysi?

- Organizujemy przeróżne imprezy, m.in. spotkania zakładowe, czy przyjęcia weselne, zwłaszcza że obok parku położony jest Pałac Ślubów. Nie brakuje też uroczystości rodzinnych związanych z chrzcinami dzieci, czy jubileuszami. Zamawiane są wtedy chętnie u nas uroczyste obiady. Takie spotkania trwają kilka godzin. Łącznie we wszystkich salach możemy przyjąć do 150 osób. Zainteresowanie jest ogromne. Zaczynamy już wypełniać kalendarz na jesień. Zostało nam jeszcze kilka wolnych terminów. Widać, że po poluzowaniu koronawirusowych obostrzeń ludzie są stęsknieni za sobą. Brakowało zarówno spotkań rodzinnych, jak i tych mniej rodzinnych. Mieliśmy ogromny nawał gości, jak tylko obostrzenia zostały poluzowane.

A co najczęściej zamawiają mławianie w Garach Babci Krysi?

- Na co dzień schodzi dużo zestawów dnia. Dbamy o to, żeby codziennie przez cały miesiąc było inne danie. I to się sprawdza. Mamy już swoich stałych klientów, którzy codziennie do nas przychodzą i chwalą kuchnię. Z kolei jeśli chodzi o imprezy okolicznościowe, mamy bogate menu. Klient może wybrać to, co go najbardziej interesuje. Chętnie zamawiane są sałatki i dania vege, ale okazuje się też, że mięsa cały czas są w modzie.

Takie mamy czasy, że dziś w gastronomii gości trzeba cały czas zaskakiwać dobrym smakiem...

- To fakt. Smak w gastronomii jest najważniejszy

Ma pani ogromne doświadczenie w tym kierunku. Zdradzi pani, jak wybrać ten odpowiedni smak, który trafi w gusta klienta?

- W Mławie w gastronomii pracuję już 35 lat. Mogę powiedzieć śmiało, że znam dużo smaków mławskich i pod te smaki pracuję. Może też dlatego mamy tylu klientów, co nas bardzo cieszy.

A jakie są te mławskie smaki?

- To polska kuchnia z wyrazistym smakiem. Nie może być on mdły. Nie może być też za ostry.

To jak podkręcić smak rosołu, który właśnie gotuje się w kuchni?

> Wstąpiła do nas rodzina z Krakowa, która przejeżdżała przez Mławę. Tak im się spodobało u nas, że gościli około 3 godzin

- Rosół to przynajmniej 3 rodzaje mięsa, w tym obowiązkowo wołowinka i drób. Do tego dodajemy bardzo dużo warzyw, w tym marchewki i pietruszki. Ważne są też odpowiednie proporcje soli i pieprzu, a na koniec przed podaniem nie można zapomnieć o natce pietruszki.

W weekendowym menu macie też czerninę. To zupa nie dla każdego. W Płocku cieszy się ona ogromnym zainteresowaniem. A czy to również jest mławski smak?

- Sprzedajemy dużo czerniny, ale też w jej ugotowanie wkładamy całą naszą wiedzę. Wiadomo, że gotujemy ją na bazie świeżej kaczki, dodajemy dużo warzyw, no i ten składnik, którego wiele osób się tak boi, czyli kaczą krew, która jest podstawą tej zupy. Ale nie ma się czego bać tego słowa. Wystarczy spróbować zupy. Jak ktoś już pozna jej smak i go pokocha, to jest wierny czernienie i zamawia ją potem telefonicznie na dowóz, albo przychodzi do nas na niedzielny obiad.

Pani Irena przyjęła nas po królewsku i poczęstowała pysznym orzechowcem i szarlotką

Słuchając pani kulinarnych opowieści, odnoszę wrażenie, że w kuchni Garów Babci Krysi najważniejsze są dobrze dobrane składniki. Tu nie ma przypadku.

- Zaopatrujemy się tylko u lokalnych dostawców. Mięso bierzemy z pobliskich zakładów mięsnych. Mamy pana, który od lat przywozi nam kurze jajka, ziemniaki bierzemy tylko ze wsi od rolnika. Z wieloma dostawcami współpracujemy już od ponad 4 lat.

Można powiedzieć, że o smak w Garach Babci Krysi dba cały sztab ludzi. A pani dodatkowo scala tę ekipę i tworzy niewątpliwie atmosferę tego lokalu.

- Dobrze mi się pracuje z moją załogą. Załogę dobieram sobie spokojną, pracowitą. Mamy 20-osobowy zespół. Dbamy nie tylko o smak dań, ale i o czystość. Z ludźmi dogaduje się bardzo dobrze, bo taki mam charakter. Nigdy nie miałam konfliktów z pracownikami, i to nie tylko w Garach Babci Krysi, ale i w poprzednich miejscach pracy, choć zawsze wszyscy muszą się liczyć z moim zdaniem.

No i jeszcze dodatkowo dba pani o mławskich seniorów.

- Cieszę się, że wielu z nich przychodzi codziennie na nasze obiady. To są też przy okazji odwiedziny. Seniorzy opowiadają nam przeróżne rzeczy, bo często nie mają się z kim wygadać w domu. Stąd w Garach Babci Krysi często toczą się ciekawe rozmowy na różne tematy. Panie z serwisu już się przyzwyczaiły do tego. To taki dodatkowy urok naszej pracy, choć czas leci, gdy są takie dysputy.

> Senior bazuje na mięsie. Musi też zjeść zupę. Młodzież woli zdecydowanie sałatki, a gustuje w sałatce z łososiem

Wydaje mi się, że duszą tego miejsca jest właśnie pani i że wiele osób przychodzi do pani i zjeść i porozmawiać?

- Mieszkam w Mławie właściwie od urodzenia, więc nie sposób mnie nie znać, zwłaszcza, że tyle lat pracuję w gastronomii. Przez ten czas tyle gości się przewinęło w lokalach, że przypuszczam, że wszyscy mnie znają i wszyscy wiedzą, jak dobrze gotuję, dlatego wracają.

Może to jest zaufanie i pewność, że jak przyjdą do pani to będzie dobre jedzenie i dobra obsługa?

- Ale do Garów Babci Krysi trafiają też osoby przypadkowe. Wstąpiła do nas rodzina z Krakowa, która tylko przejeżdżała przez Mławę. Tak im się spodobało u nas, że gościli około 3 godzin. Odjeżdżając, chcieli coś na pamiątkę z tego miejsca. Zakupili sobie dwa nasze Helpiki, żeby mieć miłe wspomnienia. Ja tak mam, że szanuję każdego klienta, i tego który zostawia duże pieniądze, za przygotowanie imprezy i tego, który przychodzi raz na obiad, czy na kawę. Każdego ugoszczę najlepiej jak potrafię.

Co musi czekać obowiązkowo w menu na klienta w Garach Babci Krysi?

- Gołąbki, kotlet schabowy i zupy. Do tego pierogi idą w każdej ilości. Ile nie nalepimy, tyle codziennie ich schodzi.

W czym gustuje srebrne pokolenie, a w czym młodzież, która również chętnie się tutaj pojawia?

- Senior bazuje na mięsie. Musi też zjeść zupę. Młodzież woli zdecydowanie sałatki, a gustuje w sałatce z łososiem.

A pizzę macie?

- Nie. Absolutnie. I nikt o nią u nas nie pyta.

Dziękuję za rozmowę.

Mławska Babcia Krysia

W Mławie Babcia Krysia gości wszystkich smakoszy w nowym miejscu. Ale wciąż z tymi samymi pysznościami, smakami domowych obiadów i tą samą serdecznością. Gdzie czeka na pasjonatów dobrych, domowych obiadów? W pięknej lokalizacji przy ulicy Reymonta 10.

To wyjątkowo gościnne, ciepłe i piękne miejsce, w którym każdy będzie doskonale ugoszczony. Przyjdźcie! Zobaczcie! Rozsmakujcie się. Wszystko po to, by było lepiej, bliżej, wygodniej. No i oczywiście smacznie i pięknie.

W nowej – mławskiej lokalizacji, podobnie jak i w naszych restauracjach Gary Babci Krysi w Płocku mamy lokale z salami idealnymi na małe i duże przyjęcia rodzinne, chrzciny, komunie, wesela, ale także imprezy firmowe, romantyczne kolacje przy świecach, spotkania towarzyskie czy biznesowe.

Z ogromną przyjemnością podejmiemy się organizacji każdego przyjęcia. Nasza obsługa zadba o najmniejsze szczegóły, a kuchnia dołoży wszelkich starań, aby dopieścić podniebienia wszystkich gości. Każda oferta przygotowywana jest indywidualnie, w zależności od upodobań, smaków i oczekiwań naszych klientów.

Zapraszamy do kontaktu: Gary Babci Krysi Mława: tel.: 792187235.

Każde zamówienie, to nie tylko okazja do wyjątkowej uczty, ale również pomagania. Restauracje Gary Babci Krysi są podmiotem ekonomii społecznej. To oznacza, że w działalności najważniejsze jest wsparcie i pomoc osobom starszym i ich aktywizacja. Dzięki wypracowanym zyskom ze sprzedaży komercyjnej w naszych restauracjach realizujemy działania statutowe Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów. Jedną z form pomocy są między innymi obiady dla członków Stowarzyszenia AS z 50% rabatem w cenie 8 zł. Środki na to pozyskujemy właśnie z realizowanych zamówień w Garach Babci Krysi.

Zbierajcie z nami dobre uczynki

Wystarczy 15, aby pomóc

W naszym codziennym działaniu nie tylko dbamy o to, by nasi klienci mogli dobrze, domowo zjeść. Do dobrej jakości jedzenia i naszych usług zawsze dokładamy jeszcze więcej dobrego. Jak chociażby wyjątkową kolekcję naszych „dobrych uczynków", które znajdziecie na uchwytach opakowań, w których dostarczamy nasze dania. Zajrzyjcie, przeczytajcie,korzystajcie i pomagajcie. Tyle dobrego!

O co chodzi z „dobrymi uczynkami"? To wyjątkowa kolekcja uszek naszych ekologicznych opakowań, w których dowozimy dania, przygotowana specjalnie dla naszych klientów. Pozwala nam podziękować za to, że jesteście z nami, zamawiacie nasze dania i w ten sposób pomagacie. Bo każde złożone u nas zamówienie, to pieniądze, które przeznaczamy na dofinansowanie obiadów dla naszych seniorów. Dzięki temu dwudaniowe obiady są dostępne dla członków Stowarzyszenia AS z 50% rabatem w cenie 8 zł. I to od poniedziałku do piątku.

A to nie koniec dobrego. Bo każdy z naszych klientów, który uzbiera 15 uszek z „dobrymi uczynkami" też od nas otrzyma coś dobrego i może zamówić zestaw dnia za 1 gr.

Sami widzicie, że warto czynić dobro. Bo my o dobrych uczynkach sporo wiemy. Powiemy więcej, dobre uczynki rozdajemy! Możecie je z nami zbierać zamawiając dania. A każde zapakowane w ekologiczne, eleganckie opakowania z dobrymi uszkami! Zbieracie, zajadacie. Kiedy w puli będziecie mieli ich 15 odbierajcie nagrodę nasz domowy, pyszny zestaw dnia za 1 grosz. ◀

▶ **Na zdjęciu:**Bo warto być z nami! I mamy nadzieje, że już zaczęliście zbierać dobre uczynki.

Catering od Babci Krysi na każdą okazję

Rodzinne spotkanie. Wizyta niespodziewanych gości? Zebranie firmowe? A może codzienny obiad? Jesteśmy przygotowani na każdą okoliczność. W naszym menu każdy znajdzie wszystko to czego potrzebuje, aby smacznie i elegancko zjeść.

Nasza oferta cateringowa to idealne rozwiązanie dla każdego, kto nie ma czasu, albo pomysłu na gotowanie. Chce odpocząć od zakupów, spędzania czasu w kuchni. Aby delektować się domowym, elegancko przygotowanym posiłkiem – wystarczy tylko z nami być!

Dania tradycyjne, wegetariańskie, przekąski mięsne i warzywne, sałatki, desery. Bogata kolorystyka, bogaty – domowy smak. Wszystko dostarczymy prosto do domu.

Macie ochotę zaprosić gości do domu, ale nie macie czasu, aby wszystko przygotować – spokojnie – babcia Krysia ma na to idealne rozwiązanie. Specjalnie dla Was przygotujemy także wyjątkowe dania, których nie ma w naszej standardowej ofercie i oczywiście zadbamy, abyście zachwycili swoich gości nietypową formą ulubionych dań.

Niezwykła precyzja przy wykonywaniu i dekorowaniu potraw oraz nieustanne poszukiwanie nowych rozwiązań kulinarnych to właśnie to, co wyróżnia nas wśród naszej konkurencji.

Nasze kwalifikacje i kilkuletnie doświadczenie zapewnią catering na najlepszym poziomie. Każde zamówienie traktujemy indywidualnie, więc nasze usługi staną się niezapomnianym przeżyciem smakowym.

To oferta doskonała dla wymagających, dla tradycjonalistów, smakoszy, jednym słowem dla amatorów potraw doskonałej jakości.

Szczegółowe informacje dotyczące zamówień można uzyskać pod numerami telefonów:

Płock: 791 187 234,
Mława: 791 187 233 ◀

W restauracji Gary Babci Krysi

Uda się każda impreza

Romantyczna kolacja, impreza firmowa, albo wesele z rozmachem? A może tematyczna impreza z dobranym wystrojem, muzyką i menu w klimacie lat 70-tych lub 80-tych? Proszę bardzo w naszych lokalach w Mławie i Płocku przygotujemy każdą imprezę, której potrzebujecie.

▶ Super styl, super klimat w Garach Babci Krysi w Płocku

Na każde wydarzenie mamy zestaw pysznych, eleganckich, wyśmienitych dań, których wygląd i smak sprawia, że są kulinarnymi gwiazdami. A wszystko smaczne, domowe i w eleganckim wystroju. Każda oferta przygotowywana jest indywidualnie, w zależności od upodobań, smaków i potrzeb naszych klientów.

> Gwarantujemy rewelacyjną obsługę, pyszną kuchnię i zawsze świeże kwiaty

Nasze restauracje w Płocku i Mławie posiadają idealne sale na małe i duże przyjęcie takie jak chrzciny, komunie, wesele, jak również imprezy firmowe, czy też romantyczne kolacje przy świecach, spotkanie towarzyskie czy biznesowe oraz uroczystości żałobne.

Jeśli macie ochotę zjeść coś poza domem, to się fantastycznie składa! Jeśli chcecie zaoszczędzić siły i czas, zapomnieć o gorączkowym bieganiu po zakupy i kuchennej krzątaninie my z przyjemnością podejmiemy się organizacji każdego przyjęcia w naszych lokalach. Mamy na to doskonały sposób. Specjalnie dla wymagających, dla tradycjonalistów, smakoszy, amatorów potraw doskonałej jakości i udanej zabawy. Gwarantujemy rewelacyjną obsługę oraz pyszną kuchnię.

Dziękujemy, że byliście z nami pozwalając nam przetrwać trudny pandemiczny czas. I oczywiście serdecznie zapraszamy. Zobaczcie co dla Was serwujemy! ◀

Talerzyk od 30 zł

▶ **Gary Babci Krysi Płock**
Obrońców Płocka 1920 nr 20
tel. 791187234

▶ **Gary Babci Krysi Mława**
ul. Reymonta 10
tel. 792187235

TRUSKAWKI, JAGODY czyli MENU SEZONOWE

▶ **Kochamy lato** za bogactwo smaków i owoce sezonowe. Chętnie wykorzystujemy je w naszej kuchni. Stąd w naszym menu pojawiły się niedawno pierogi z truskawkami, a chwilę po nich dołączyły do naszej oferty pierogi z jagodami. To zdecydowanie jedne z najlepszych smaków dzieciństwa i wakacji. Nikogo nie trzeba do tego przekonywać. Świadczy o tym popularność tych dań. Zamawiają je i starsi i młodsi. Potężna porcja pierogów z owocami, polana dodatkowo słodką śmietanką codziennie ma ogromną rzeszę fanów wśród klientów Garów Babci Krysi. I powiemy Wam tylko tyle - spieszcie się z zamówieniami pierogów sezonowych… Truskawki i jagody mamy tylko w wakacje. Smacznego! ◀

U nas zjesz o każdej porze!

Zamawiajcie do 21.00

Na dobry posiłek dobra jest każda pora dnia…, ale także i nieco późniejszy wieczór. Babcia Krysia doskonale wie, że głód rządzi się swoimi prawami i nie wiadomo kiedy kogo dopadnie. Zatem trzeba być gotowym na każdą okoliczność.

Dlatego w kuchniach naszych restauracji Gary Babci Krysi mamy zawsze coś ekstra dla smakoszy i amatorów dobrego jedzenia, nawet wieczorem. Pyszne, domowe, sycące dania możecie u nas zamówić nawet do godziny 21.00. A my zawieziemy je do domu lub pracy.

No bo jak to filmowy wieczór z rodziną czy przyjaciółmi spędzić bez dobrego jedzenia? Albo doskonale ugościć niezapowiedzianych gości, obejrzeć mecz z kumplami czy przetrwać w pracy na drugiej zmianie? Spokojnie z Babcią Krysią to żaden problem, dzwonicie i sytuacja jest opanowana. Pyszne, domowe jedzonko dostarczymy lada moment pod wskazany adres.

Jeśli jesteście głodni, ale już późno, a tu jest ochota na domowe jedzenie po prostu dajcie znać. Bo u Babci Krysi nawet wieczorem znajdą się pyszności wprost dla wszystkich głodomorów.

Nie odmawiajcie sobie przyjemności zjedzenia czegoś dobrego z powodu godziny. Dla nas nigdy nie jest za późno na to, by Was uszczęśliwić domowymi pysznościami i dostarczyć jedzonko do domu lub do pracy.

Zamawiajcie nawet do godziny 21.00, a my z przyjemnością do Was dojedziemy! ◀

ZAMÓWIENIA

▶ **Zamów on-line.** Na stronie www.odbabcikrysi.pl czeka na Twój wybór pełne menu. Wprost ze zdjęć kuszą wszelkie dania, desery i obecne promocje. Wchodząc na odbabcikrysi.pl, po prostu wiesz, co za chwilę zjesz…

▶ **Wasze zamówienia** przyjmujemy także telefonicznie:
☎ 792 187 233 – Płock
☎ 791 187 233 – Mława

▶ Pan Tadeusz codziennie dowozi zamówienia pod wskazane adresy

Wspomnienia naszych seniorów

W życiu piękne są tylko chwile ...

Był jednym z nas. Wspaniałym człowiekiem, społecznikiem, członkiem naszego Stowarzyszenia. I aż trudno uwierzyć, że piszemy: był... Zawsze pełen serdeczności, energii, niesienia dobra dla innych, realizowania wspaniałych pomysłów szczególnie dla seniorów, aby było ciekawie, wyjątkowo. Człowiek o niesamowicie pozytywnej energii – Mariusz Wojtalewicz. Dziś we wspomnieniach swojej żony Urszuli Wojtalewicz.

Poproszono mnie żebym napisała wspomnienie o moim ukochanym Mężu Mariuszu Wojtalewiczu człowieku wielkich działań zawodowych ale i członku Stowarzyszenia Aktywny Senior w Płocku. O moim wspaniałym Mężu i Synu mogłabym napisać wiele i wspominać godzinami.

To On nadał sens i wypełnił moje życie najlepszą treścią. Nasza wspólna droga zaczęła się 18 listopada 1989 roku. Jak wspominam teraz w tym dniu ogarnął mnie strach przed odpowiedzialnością z wywiązania się ze słów być z tym mężczyzną do końca życia na dobre i złe. Jak to ciężko zabrzmiało wydawało się, że taki długi czas przed nami. Powstawały pytania

> Każdego dnia była nadzieja, ta umiera ostatnia. Zaczęły się pytania, które sobie zadawałam: co mogłam jeszcze?

czy uda nam się wspólnie pokonać trudności, pokusy i kochać się tak naprawdę do końca życia?

Z perspektywy wspólnych prawie 31 lat wydaje się, że to była tylko chwila. Słyszymy słowa piosenki zespołu Dżem: „W życiu są piękne tylko chwile", nasze piękne chwile to 31 lat. Cudowny czas bycia ze sobą, rozumienia się bez słów, zabiegania o siebie, pomagania sobie, po prostu bycia ze sobą nie przy sobie. To tęsknota oczekiwania na godzinę 16.00 kiedy po pracy mogliśmy znów być razem. Spotykane osoby wspominają, że trudno było nas zobaczyć oddzielnie. Tak to prawda, nam ze sobą było wspaniale, bez siebie źle. Móc patrzeć na siebie, przekazywać emocje z dnia, dzielić się nimi. Mój Mąż był bardzo wrażliwym, delikatnym człowiekiem, a jednocześnie był ostoją i opoką dla mnie. Czułam się przy nim bezpiecznie pod każdym względem.

Miał w sobie dużo życzliwości wobec ludzi, każdego człowieka obdarowywał ogromnym szacunkiem. Był prawdomówny. Kłamstwem się brzydził i nie rozumiał dwulicowości. Dobro było dobrem, zło złem bez zacieniania. Wszystkie te cechy kształtowane były w domu rodzinnym przez Babcię i Rodziców, których bardzo kochał. Po śmierci Taty stał się troskliwym opiekunem Mamy. Ja miałam to szczęście, że otrzymałam efekt Ich pracy i doceniałam, że mam przy swoim boku tak wspaniałego, szlachetnego człowieka. Po ślubie zaczęła się nasza wspólna praca nad budowaniem związku, miłość, przyjaźń, zrozumienie, tolerancja, akceptacja. Obdarowywaliśmy się codziennie czułymi słowami, przytulaniem, gestami, wspólnym patrzeniem w jednym kierunku.

> Po ślubie zaczęła się nasza wspólna praca nad budowaniem związku, miłość, przyjaźń, zrozumienie, tolerancja, akceptacja.

Prawdziwe jest jednak powiedzenie „nie znasz dnia ani godziny". Wszystko zostało przerwane podstępną chorobą jaką jest COVID, która wkroczyła w nasze życie jak złodziej. W najmniej oczekiwanym momencie. Właśnie obchodziliśmy 60 rocznicę urodzin Męża, aż tu nagle lekkie przeziębienie. W ogóle nie odnosiliśmy tego stanu do jakiegokolwiek zagrożenia, byliśmy bardzo zdyscyplinowani sanitarnie. Niestety nastąpił gwałtowny atak chorobowy. Stało się to najgorsze mimo usilnej walki o życie. Każdego dnia była nadzieja, ta umiera ostatnia. Zaczęły się pytania, które sobie zadawałam: co mogłam jeszcze? Czy mogłam jeszcze coś więcej? Niestety to były początki stawiania oporu chorobie, wszyscy raczkowali w zakresie wiedzy, metod, postępowania. Teraz myślę, że gdyby to stało się później może byłby inny ratunek, może szczepionka byłaby tym zabezpieczeniem. Zostaje już tylko słowo gdyby. Wszystkie myśli i pytania bez odpowiedzi. Zostaje tylko ogromny ból w sercu, myślach i duszy. Historia naszej miłości została dokończona w dniu 6 listopada 2020, ale mój Mąż, mój Mariusz zawsze zostanie ze mną w moim sercu. Patrzę na Jego zdjęcie, które zostało wybranespośród wielu spogląda na mnie z lekkim uśmiechem trzyma mikrofon, którego używał żeby zapraszać Płoczczan do placówek, które prowadził. Najpierw do Domu Darmstadt a następnie do Muzeum Żydów Mazowieckich. Kochał swoją pracę, żył nią. 25.03.2021 mój Mąż został odznaczony medalem „Zasłużony dla Miasta Płocka". Dzięki swojej pracy przeszedł do historii naszego miasta.

Pani Ula i Pan Mariusz podczas jednej ze wspólnych wypraw do Indii przed świątynią Miłości w Tadż Mahal

Ja zaś zostałam bez mojego ukochanego, czczę Jego dobre imię i otulam wspólne wspomnienia. Dzięki przyjaciołom i własnej walce staram się funkcjonować. Dziękuję wszystkim, którzy są przy mnie, wspierają mnie na każdy możliwy sposób. Pomagają, uśmiechają się do mnie, pokrzepiają słowami, słuchają, po prostu są.

Mariusz na zawsze zostanie w moim sercu i jestem Mu wdzięczna za obdarowanie Mnie takim szczęściem jakiego pragnie każda kobieta. Teraz mogę dać świadectwo na to, że istnieje prawdziwa i piękna miłość i dlatego warto było żyć żeby tego doświadczyć.

Podziękowania dla całej społeczności Stowarzyszenia za to, że byliście z nami aż do końca.

Zapraszamy do udziału w wyjątkowej akcji

Daj trochę radości seniorom!

Ludzie, kartki piszą... Trafiają one potem pod wskazane adresy i często dają wielką radość, zwłaszcza tym, którzy niespodziewanie je otrzymują. Ta mała rzecz potrafi ogromnie ucieszyć, poprawić nastrój, zmienić na lepsze stan ducha. Nagle okazuje się, że ktoś pamięta... Że ktoś poświęcił chwilę swojego czasu na to, by napisać do nas parę słów. Okazuje się, że ktoś jest obok. Czy wiecie, jak jest to ważne dla często samotnych seniorów?

Nie? To przytoczymy wam pewną historię z życia wziętą. - Tę kartkę postawię sobie w regale za szybą, a tę będę miała w drugim pokoju – powiedziała cichutko nasza Seniorka Krystyna, wycierając po ciuchu łzy płynące z oczu.

Wszystko to za sprawą waszych kartek, które spontanicznie nadsyłaliście do Centrum Aktywności Seniora podczas ostatnich świąt wielkanocnych. Cieszyliście się z tego, że idą święta? Wpadliście na genialny pomysł, by tradycyjnie, tak jak to kiedyś bywało, wysłać życzenia w formie okolicznościowych pocztówek? Wysłaliście je pewnie do wielu swoich znajomych, a przy okazji i do nas. Przekazaliśmy je naszym seniorom. Dwie z nich trafiły do pani Krystyny w Mławie. I sami zobaczcie, ile dobra uczyniliście. Pewnie nawet nie przypuszczaliście, że daliście tyle życzliwości i ciepła osobom, którym wręczyliśmy widokówki.

Czujecie moc tego działania? Dla nas, mimo że jesteśmy z seniorami od 5 lat, to sytuacje bezcenne i nie do opisania. Skoro taka na pozór drobna rzecz potrafi tyle zmienić, idźmy dalej za ciosem!

Ogłaszamy nową akcję! Wróćmy do zwyczaju wysyłania kartek babciom i dziadkom i to nie tylko swoim

Zróbcie niespodziankę naszym seniorom. Zapełnijmy ich wszystkie oszklone, domowe, regałowe półki pocztówkami. Nadchodzą wielkimi krokami wakacje. Będziecie jeździć po całej Polsce i nie tylko. Zwiedzajcie, odpoczywajcie i przy okazji przesyłajcie pozdrowienia z letnich wojaży tym, którzy zostali sami w domu. W czterech kątach spędzają długie samotne dni. Taka kartka, którą dostarczymy, to dla nich, jak miła wizyta, czy też sympatyczny podarunek dany bez okazji i tym bardziej niosący ze sobą tyle pozytywnych emocji. Oczywiście, wymaga to odrobiny zachodu. To też pewne koszty. Zdecydowanie łatwiej jest wysłać z telefonu pozdrowienia z własnoręcznie zrobionym zdjęciem na tle pięknego zachodu słońca nad morzem, na szczycie zdobytej góry, czy obok wyjątkowej atrakcji turystycznej, którą właśnie odkryliśmy... Ach, ta wygoda, która dają nam nowinki technologiczne.

Ale... czy nie warto czegoś zrobić inaczej, bardziej klasycznie, powrócić do starych, dobrych zwyczajów, zwłaszcza że to drobiazg, który jednocześnie może zdziałać cuda. Może dać komuś wiele radości. Bo zawsze jest ktoś, kto czeka na dobre słowo, wiadomość, list, zwyczajną widokówkę. Wierzymy, że pomysł na naszą akcję – kartki dla seniora z pozdrowieniami z wakacji spotka się z waszym zainteresowaniem i odzewem. Wierzymy też cały czas, że jest wielu dobrych ludzi na świecie, którzy chcą z nami czynić dobro. Gdzie wysyłać kartki?

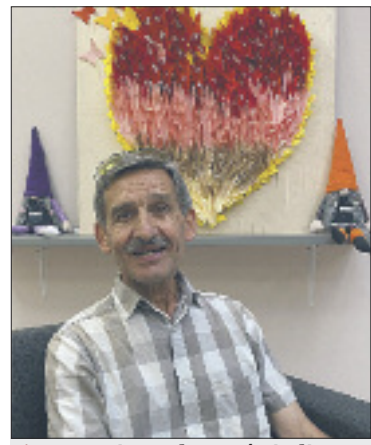
Na adres: Centrum Aktywnego Seniora, ul. Otolińska 6, 09-407 Płock i Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów, ul. Bolesława Chrobrego 7, 06-500 Mława.

Nasza panią Krysię, seniorkę z Mławy serdeczne słowa nadesłane gdzieś z Polski wzruszyły do łez

Pan Mieczysław nasz nowy wyjątkowy AS!

To wulkan energii

Pan Mieczysław dołączył niedawno do grupy naszych aktywnych seniorów, ale znają go już wszyscy. Praktycznie codziennie odwiedza Centrum Aktywności Seniora w Płocku. Przyjeżdża na swoim rowerze. To właściwie jego nieodłączny atrybut. Pana Mieczysława praktycznie wszyscy już doskonale znają. Dosłownie wszędzie jest go pełno.



Pan Mieczysław w świetlicy naszego Centrum

Pali się do pomocy przy podlewaniu naszych nowo posadzonych krzewów przed budynkiem. Bierze udział w wielu dostępnych obecnie zajęciach. Śpiewa w chórze, jest aktywny podczas ćwiczeń poprawiających kondycję seniorów, z zapałem uczy się języka angielskiego. A do tego jest też stałym bywalcem spotkań w naszej świetlicy. Po prostu wyjątkowy człowiek, który zaraża nas wszystkich swoją niespożytą energią. – A przecież już niedługo siedemdziesiątka będzie na karku i zdrowie też nie takie idealne – śmieje się stały bywalec płockiego CAS-u.

W czym tkwi sekret jego witalności? Jak powtarza, stała aktywność fizyczna to podstawa. Poranna gimnastyka to nie przymus i obowiązek, a przyjemność.

Ale taki był też przez całe swoje życie i w domu, jak i w pracy. Opowiadał nam z zapałem, że w latach młodości był prawdziwym wilkiem morskim, a potem też barmanem. Wiecie, że dawno temu sprzedał samochód i wcale nie myśli o kupnie nowego. Do przemieszczania się po mieście wystarcza mu przecież rower. W ten sposób jest i przyjemnie i zdrowo.

Z takim podejściem do życia, teraz, gdy nadszedł czas zasłużonej emerytury, wcale nie zamierza zwolnić tempa i siadać przed telewizorem w kapciach.

Odnalazł nasze Stowarzyszenie Aktywny Senior, a z nim ma pomysły na to, jak spożytkować swoją energię. - Tu jest doskonała atmosfera i wspaniali ludzie. Nie mam czasu na nudę i mogę realizować swoje pomysły na życie. Kiedyś w szkole brałem udział w przedstawieniach szkolnych, potem byłem członkiem orkiestry, miałem nawet swój zespół. Potem miałem przerwę, ale tęskniłem za tym. I okazuje się, że tutaj znów mogę sobie choćby pośpiewać – tłumaczy.

Dzięki tym słowom wierzymy, że nasza działalność ma dla naszych seniorów ogromne znaczenie.

Podróże małe i duże

AS Tour AKTYWNY SENIOR

Trasy dalsze i bliższe, odkrywanie, poznawanie ciekawych zakątków, to jedna z wielu pasji Krzysztofa Dobuckiego, który dołączył do naszego stowarzyszeniowego zespołu. Tą będzie dzielił się z seniorami podczas wyjazdów. A tych w naszym tegorocznym katalogu jest kilkanaście. Dla seniorów nasz ekspert opracował piętnaście ciekawych tras wyjazdowych. Uczestnikom wyjazdów opowie o ciekawostkach, historii odwiedzanych miejsc i obiektów. - Na co dzień staram się doradzać ludziom w sprawach ubezpieczeń i doboru właściwych systemów fotowoltaicznych, a ostatnio, i to mnie najbardziej cieszy, mogłem stać się częścią Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS", by móc łączyć przyjemne z pożytecznym i wraz z naszymi Seniorami odkrywać w podróżach coraz to nowe zakątki naszej ojczyzny i świata – mówi Krzysztof Dobucki. I dodaje, że jego życiową dewizą jest bycie dla innych i sprawianie, by inni, dzięki jego pracy i zaangażowaniu, stawali się szczęśliwsi.

Historyczny szlak: 2/4.07.21 (3 dni)

Malownicza wyprawa do Kazimierza Dolnego, Nałęczowa, Sandomierza i Lublina. W programie wędrówka po zabytkowym rynku, zwiedzanie zamku w Kazimierzu, wizyta w domu zdrojowym w Nałęczowie. Zwiedzanie zabytków w Sandomierzu wraz z muzeum serialowego Ojca Mateusza i poznawanie uroków pięknego Lublina, gdzie zaplanowana jest wizyta w największych i najważniejszych miejscach i zabytkowych obiektach miasta. Cena 450 zł/osoba, zawiera: transport, zakwaterowanie w pokojach 2,3,4 osób, wyżywienie (śniadanie i obiadokolację), bilety wstępu do zawiedzonych obiektów, opiekę pilota, ubezpieczenie NNWK.

Ocalić od zapomnienia: 29/30.07.21 (2 dni)

Wycieczka do Oświęcimia, Wadowic, Kalwarii Zebrzydowskiej i Lanckorony. Obejmuje zwiedzanie muzeum w Auschwitz. Następnie miejsca narodzin Karola Wojtyły w Wadowicach, wizytę w Kalwarii Zebrzydowskiej oraz Lanckoronie. Cena 400 zł/osoba zawiera: transport, zakwaterowanie w pokojach 2,3,4 osob., wyżywienie (śniadanie i obiadokolację), bilety wstępu, opiekę pilota, ubezpieczenie NNW.

Do tronu królowej: 7.08.21 (1 dzień)

Jednodniowa wycieczka do Sanktuarium Bolesnej Królowej Polski w Licheniu, gdzie tradycja pielgrzymowania sięga połowy XIX stulecia. Pierwsze objawienia Maryjne w okolicy Lichenia miały miejsce w Lesie Grąblińskim. Kościół św. Doroty przez 150 lat był głównym kościołem sanktuarium. Zbudowana na Jubileusz 2000 roku Bazylika licheńska jest największym kościołem w Polsce. W centralnej części sanktuarium wznosi się na wysokość 25 metrów Golgota. Ważnym elementem jest również źródełko z cudowną wodą. Przewidziany jest czas wolny i możliwość uczestniczenia w Mszy Świętej. Cena 100 zł/osoba, zawiera: przejazd autokarem, obiad, opiekę pilota, ubezpieczenie NNW.

Tatarskim szlakiem: 18/19.08.21 (2 dni)

Trasa: Tykocin, Kruszyniany, Bohoniki, Supraśl, Białystok, Sokółka. Na trasie zwiedzanie wielkiej synagogi w Tykocinie. Pałacu Branickich w Białymstoku, Muzeum Ziemi Sokólskiej, wsi Bohoniki, Kruszynian i Supraśla. Cena 400 zł/osoba, zawiera: transport, nocleg w pokojach 2, 3, 4 osobowych, bilety wstępu, wyżywienie (obiadokolacja i śniadanie), opieka pilota, ubezpieczenie NNWK

Duchowe uniesienie: 28/29.08.21 (2 dni)

Wycieczka do najsławniejszego miejsca kultu religijnego w Polsce –Częstochowy. Zaplanowana jest wizyta w Gidlach, gdzie znajduje się sanktuarium Matki Bożej Uzdrowienie Chorych oraz miejscowości Św. Anna, gdzie jest sanktuarium właśnie Św. Anny, patronki matek. Drugiego dnia odbędzie się ciąg dalszy zwiedzania na Jasnej Górze, wspólne przejście do kościoła Św. Barbary. Po południu przejazd do Sanktuarium Krwi Chrystusa w Częstochowie. Powrót do domu zaplanowany jest w godzinach wieczornych. Cena 250 zł/ osoba, zawiera: przejazd, nocleg w pokojach 2,3,4 osobowych, wyżywienie (obiadokolacja i śniadanie), opiekę pilota, ubezpieczenie NNWK.

Górski oddech: 24/29.09.21 (6 dni)

Wypoczynek pod Tatrami, w ośrodku Willa Tatry w Murzasichlu. Program obejmuje: wędrówkę nad Morskie Oko, zwiedzanie zabytków architektury Zakopanego (kaplica na Jaszczurówce, Sanktuarium w Olczy, Sanktuarium na Krzeptówkach), warsztaty robienia oscypków. Cena 700 zł od osoby, zawiera: transport, 5 noclegów w pokojach 2,3,4 osobowych, wyżywienie (śniadania i obiadokolację), wieczorną biesiadę przy specjałach kuchni regionu z zabawą przy muzyce góralskiej kapeli. Zapewniona opieka pilota, ubezpieczenie NNW. Możliwość wyjazdu fakultatywnego do term w Bukowinie Tatrzańskiej lub spływ Dunajcem.

Legendarna podróż: 28/30.09.21 (2 dni)

Kraków – Łagiewniki – Kopalnia soli w Wieliczce – Opactwo Benedyktynów w Tyńcu. Pierwszy dzień: trasa szlakiem najważniejszych zabytków Krakowa. Drugi dzień: zwiedzanie Sanktuarium Miłosierdzia Bożego oraz Sanktuarium Jana Pawła II w Łagiewnikach, przejazd do Wieliczki. Po wizycie w kopalni zwiedzanie Opactwa w Tyńcu. Cena 400 zł/osoba, zawiera: przejazd, wyżywienie (śniadanie i obiadokolację), opiekę pilota, ubezpieczenie NNW.

Podróżować!

Aktywny senior nie siedzi w domu, nie nudzi się. Tylko oczywiście aktywnie odpoczywa, zwiedza, podróżuje. A w Stowarzyszeniu AS ku temu zawsze jest okazja. Rokrocznie przygotowujemy bogatą i ciekawą ofertę turystyczną, która cieszy się ogromnym zainteresowaniem seniorów.

Nie inaczej jest i w tym roku. Choć tu wiele zależy od sytuacji epidemiologicznej. Ale liczymy na przychylne wiatry i powolutku wyruszamy na pierwsze zaplanowane trasy. Katalog turystyczny dla członków Stowarzyszenia AS jest gotowy, pierwsi chętni na wyjazdy też są.

Nasi seniorzy już zapoznali się z tegoroczną ofertą, w której mamy kilkanaście wyjazdów turystycznych i turnus rehabilitacyjny. – Biorąc pod uwagę możliwości organizacyjne, te wynikające z obostrzeń sanitarnych i oczywiście oczekiwań seniorów, przygotowaliśmy ofertę wyjazdów do miejsc i rejonów cieszących się największą popularnością.Mamy kilkudniowe, ale także i jednodniowe oferty wyjazdów. Jak zawsze jest to propozycja bardzo ciekawa i atrakcyjna. Trzymamy kciuki, aby udało nam się znów wspólnie podróżować, zwiedzać ikolejny raz przeżyć wspaniałą przygodę –czytamy o tegorocznych planach turystycznych w materiałach Stowarzyszenia AS.

Przypomnijmy, że zgodnie z regulaminem członkowskim, każdy członek lub sympatyk Stowarzyszenia, który chce wziąć udział w imprezie turystycznej musi mieć legitymację oraz opłaconą składkę członkowską.

> Każdego roku seniorzy z AS'a przemierzają setki kilometrów od morza, przez Mazury, po góry.

Możemy śmiało powiedzieć, że seniorzy z AS'a nie mają sobie równych jeśli chodzi o podróżowanie. To jedna z ulubionych części naszej działalności. Każdego roku, podczas naszych wypraw, razem przemierzamy setki kilometrów. Do miejsc bliższych i dalszych. Od morza, przez Mazury, po góry.

Taki plan jest i na ten rok. W naszej ofercie jest zaplanowanych kilkanaście wyjazdów turystycznych w góry Od Tatr po Bieszczady. A także na turnus rehabilitacyjny do Niechorza. Są jednodniowe wyprawy do warszawskiego Centrum Nauki Kopernik, miejsc kultu maryjnego w Częstochowie i Licheniu. Czy wyjazd do ulubionego Kazimierza Dolnego. Na liści podróżniczych planów jest także wyjazd do Chorwacji. Zatem przygodo witaj!

Informacje o ofercie

terminach i kosztach wyjazdów można uzyskać osobiście w siedzibach sekretariatów w Mławie i Płocku oraz telefonicznie:
Sekretariat Stowarzyszenia AS Mława – 791 187 238
Sekretariat Stowarzyszenia AS Płock – 792 187 228.

Pierwsza tegoroczna wyprawa odbyła się do Kazimierza Dolnego, Nałęczowa, Sandomierza i Lublina

Ekspert radzi

Senior jedzie na rowerze

Rower to najwspanialszy pojazd jaki kiedykolwiek człowiek wynalazł. Rowerem można dojechać wszędzie. Z siodełka rowerowego widać więcej i lepiej, świat wygląda inaczej, ciekawiej. W taki sposób tych jeszcze niezdecydowanych do rowerowych wypraw zachęca zapalony rowerzysta, prezes klubu turystyki kolarskiej BeneqTeam, przewodnik turystyczny, senior – Bernard Milewski.

Sam na rowerze pokonuje setki kilometrów. Do tej pory przejechał ich tysiące, na trasach po całej Polsce i Europie. – Rowerem można prawie wszędzie wjechać, zatrzymać, aby nacieszyć oko widokami i zrobić zdjęcie na pamiątkę. Z rowerem poznajemy zabytki, przyrodę i wiele ciekawych miejsc, często niedostępnych dla samochodu. Jadąc rowerem oprócz podziwiania pięknych miejsc dbamy też o przyrodę. Nie zaśmiecamy, nie niszczymy jej. Dbamy o swoje zdrowie oddychając czystym powietrzem „przewietrzamy" płuca – mówi o korzyściach jazdy rowerem Bernard Milewski.

Wśród wielu różnych zalet wymienia kolejne. Bo jadąc rowerem zapoznajemy się z zagadnieniami ochrony przyrody lub biosfery (ostatnio modne słowo). Ochrona biosfery polega na przewidywaniu, zapobieganiu, zwalczaniu szkodliwych przyczyn a także na edukacji, przybliżaniu problemów przyrody. – Żyjemy w dziwnych czasach gdzie rządzi pieniądz i jest wszędzie wyczuwalna pogoń za nim. Jadąc rowerem widzimy to, ale dla nas czas się zatrzymał, nie śpieszymy się, podziwiamy. Oczywiście myślę o jeździe turystycznej gdzie mamy czas tylko dla siebie i umiemy z niego jak najwięcej skorzystać – mówi Bernard Milewski.I dodaje, że turystyczna jazda na rowerze jest częścią krajoznawstwa, pozwala poznać piękno kraju lub regionu oraz jego zasoby. Zapewnia tak ważny kontakt z przyrodą, jej poznawanie, potrzebę ochrony. – Na naszych wyjazdach często spotykamy miejsca pamięci narodowej i mogiły sprzed lat. Przypominają one o tym co się na tym terenie działo i mówią żebyśmy zrobili wszystko, aby nigdy więcej tak już nie było – zaznacza nasz rozmówca.

Bernard Milewski podczas jednej z rowerowych wypraw

Ale zaznacza, że jazda rowerem to oprócz piękna, także bezpieczeństwo. Zatem zanim wyruszymy na trasę trzeba sprawdzić rower, zrobić przegląd i zadbać, aby był sprawny.

Techniczne A,B,C

Przed każdym wyjazdem dobrze jest przyjrzeć się swojej maszynie. A już z pewnością po dłuższej, zimowej przerwie, abyśmy czuli się bezpiecznie i byli pewnie, że byśmy byli pewni, że nas nie zawiedzie. Taki przegląd jest też ważny ze względ na to, by nie być udręką dla innych w razie awarii. A teraz najważniejsze kwestie, o które trzeba zadbać i sprawdzić:

- koła–ogumienie, ciśnienie w dętkach, mocowanie w widełkach
- hamulce – zużycie klocków, linki, pancerze
- mechanizm zmiany biegów – manetki, linki, przerzutki
- napęd – łańcuch, zębatki
- przegląd części z wiankami i kulkami – wyczyścić, nasmarować lub wymienić
- oświetlenie, podstawa bezpieczeństwa w nocy

Na koniec należy sprawdzić czy wszystko jest dobrze skręcone i wyczyścić rower. UWAGA!!! nie myjemy na myjni samochodowej.Tak sprawdzony rower powinien sprawić wiele radości na szlakach. – Kończąc chciałbym życzyć wszystkim wielu niezapomnianych chwil z jazdy na rowerze i wspaniałych tras – zachęca do korzystania z uroków jazdy rowerowej Bernard Milewski.

Rodzinny obiad, biznesowy lunch, a może pierwsza randka?

Salonik Babci Krysi zaprasza

Byliście już w Saloniku Babci Krysi? To wyjątkowe miejsce, które znajdziecie na płockiej Starówce. Po koronawirusowej blokadzie, znów zaprasza w swoje przytulne i klimatyczne progi. Macie ochotę w miłej atmosferze wypić wyborną kawę, a do tego zjeść pyszny deser w ogródku pełnym kolorowych kwiatów. Koniecznie tu skierujcie swoje kroki z przyjaciółmi, czy rodziną. To też świetne miejsce na pierwszą randkę... Jest ślicznie, romantycznie, a z głośników sączy się nastrojowa muzyka. Po prostu pełen relaks.

Świeże kwiaty i detale tworzą klimat tego miejsca

Uroku i klimatu dodaje muzyka na żywo

Zapraszamy również do środka. W samym saloniku również pełna elegancja i klasa w najwyższej postaci. Podamy wam menu, z którego wybierzecie doskonałe dania. Co powiecie na carpaccio z buraka podawane z rukolą, prawdziwym kozim serem oraz pestkami słonecznika! A to dopiero początek uczty, na którą was zapraszamy.

Może więc kolejny rodzinny obiad, czy biznesowy lunch zafundujecie sobie w gościnnych progach Saloniku Babci Krysi. Każda okazja jest dobra, by wybrać się do nas. Organizujemy wszelkiego rodzaju uroczystości, konsolacje, urodziny i to także w środku tygodnia. Jeśli więc nie macie czasu zająć się przygotowaniami imprezy, czy brakuje wam na nie miejsca w domu, skontaktujcie się z nami. W Saloniku Babci Krysi zajmiemy się wszystkim!

Zachwycimy zaproszonych gości nie tylko bogatym i wykwintnym menu, ale też wyjątkowym miejscem ukrytym w samym sercu płockiej starówki, skąd już tak blisko do płockich atrakcji turystycznych – Katedry, Muzeum Mazowieckiego, Fary, czy urokliwych widoków na królową rzek na Wzgórzu Tumskim.

Dodajmy, że nasz salonik jest piękny nie tylko za dnia... Dodatkowego uroku nabiera również wieczorami! Nastrojowe światło, przyjemna muzyka, wyśmienite dania kuchni polskiej, a do tego miłe towarzystwo... Czego chcieć więcej?

Cały czas dokładamy starań, by Salonik Babci Krysi miał swój wyjątkowy klimat. To dlatego mamy często wiele niespodzianek. Np. wieczory z muzyką na żywo. Co jeszcze specjalnie dla Was przygotowaliśmy? Przyjdźcie i przekonajcie się sami...

SALONIK BABCI KRYSI

Restauracja mieści się przy ul. Stary Rynek 27 w Płocku. Czynna jest przez cały tydzień. Otwieramy od wtorku do czwartku o godz. 11.00, w pozostałe dni o godz. 12.00. Zamykamy o godz. 22.00. W piątki i soboty możecie jednak posiedzieć w Saloniku Babci Krysi aż do północy.

Tatar z jajkiem przepiórczym, jedno ze sztandarowych dań

Czekamy na Wasze smakowite pocztówki w wakacji

Odkrywcy świata i smaków do dzieła!

A wiecie, że Grażyna to pojechała na urlop do Hiszpanii. Opalała się na boskich plażach i jadła pyszną paelle. Cały dział kadr przez godzinę o tym słuchał, z mniejszym lub większym zainteresowaniem, a do tego z mniejszą lub większą zazdrością. My też tak chcemy. Nie! Nie zazdrościmy Grażynie wyjazdu na wczasy. A niech jedzie sobie nawet i na Antarktydę. My po prostu mamy na punkcie kulinarnych specjałów... pewnego rodzaju fiksację.

Smaki to jedno ze wspomnień, które długo utrzymuje się po urlopie

Dowodem na to jest prowadzenie od lat w Płocku i Mławie lokali gastronomicznych pod szyldem Gary Babci Krysi. Specjalizujemy się w tradycyjnej, smacznej i zdrowej kuchni polskiej. To jednak nie tylko sztandarowe kotlety schabowe, pyszny bigos, regionalna czernina, czy swojskie pierogi z wszelkiego rodzaju farszami od tych słodkich, po wytrawne.

Mamy do zaoferowania znacznie więcej. Bo polska kuchnia to obecnie także sałatki pełne chrupiących sałat, soczystych pomidorów, ale też i oliwek i awokado. Wprowadziliśmy te nowości i szybko zyskały one swoją wierną rzeszę fanów zarówno wśród miłośników zdrowego stylu życia, jak i poszukiwaczy wyjątkowych smaków.

Tak! I tu doszliśmy do sedna. SMAK to tajemnica dobrej kuchni. My w swoich lokalach bazujemy na doświadczeniach babci Krysi. Każdy, nawet dziecko o tym wie, że babcie są niezrównane w tej kwestii. Potwierdza to również statystyka zamawianych codziennie w lokalach Gary Babci Krysi dań. Setki zamówień to fakt niezaprzeczalny i świadczy o tym, że nasze smaki trafiają idealnie w Wasz gust. Serdecznie Wam za to dziękujemy. Motywuje nas to do dalszej pracy i dbałości o wykwintność naszej kuchni. Chcemy również iść dalej, by zaskakiwać Was nowymi specjałami. I mamy na to wiele pomysłów, o których wkrótce się przekonacie.

Z drugiej strony chcemy też Was bliżej poznać. Dlatego proponujemy naszą wyjątkową zabawę. Nadeszło gorące lato, a z nim czas wyjazdów, wojaży dalszych i bliższych. Na pewno skorzystacie z okazji, by odkryć nowe zakątki Polski i egzotyczne miejsca na świecie, w warunkach w jakich nasza pandemiczna rzeczywistość na to pozwoli. No ale nie psujmy sobie tegorocznych wakacji smutnymi wizjami.

Bawmy się i korzystajmy z bogactwa uroków lata. A wiadomo, że wyjazdy to nie tylko poznawanie nowych miejsc. To także poznawanie nowych smaków. Wiele z nich na pewno Was zaskoczy formą podania, czy zaskakującego połączenia składników. Spróbujecie zapewne i regionalnych przysmaków i wielu nowości.

Jeśli coś Was zaskoczy, zauroczy, zafascynuje zróbcie zdjęcia i wyślijcie je do nas na facebookowy profil Garów Babci Krysi. Przypominamy, że aby taką operację wykonać, trzeba oczywiście go wcześniej polubić.

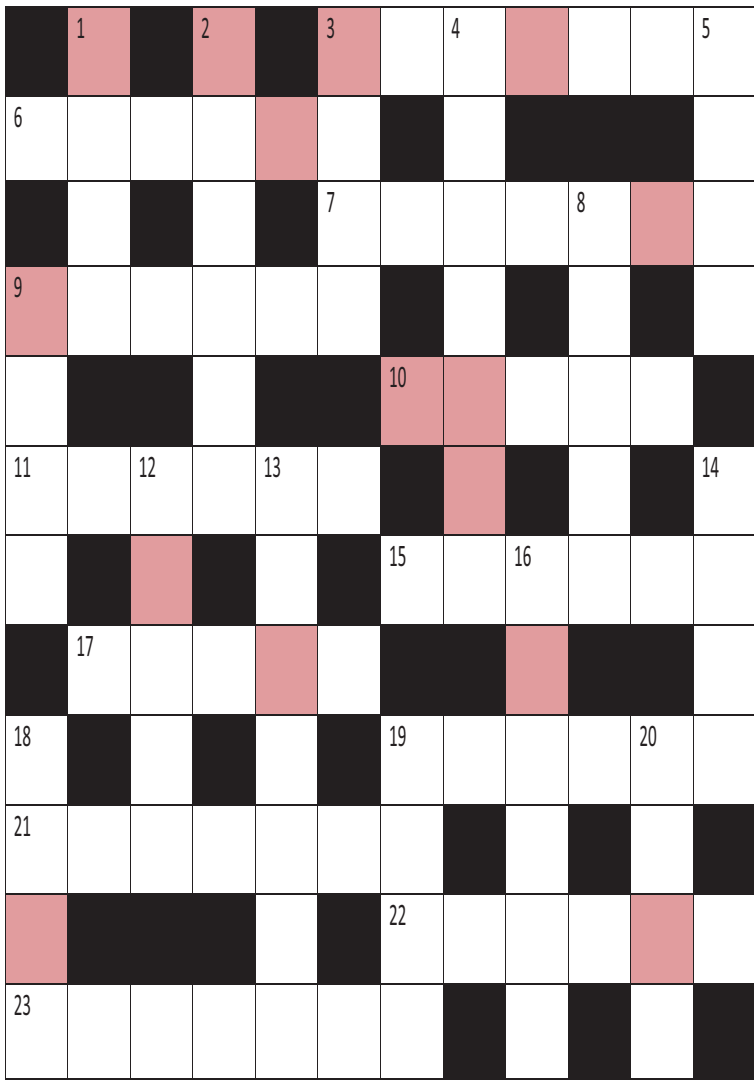
Na naszej stronie będziemy systematycznie zamieszczać Wasze kulinarne odkrycia. Mamy nadzieję, że w ten sposób powstanie wyjątkowo pyszna, wakacyjna galeria zdjęć.

Dlatego KONIEC z opowiadaniem o waszych wakacyjnych odkryciach w pracy, w domu, czy znajomym!!! Nie bądźcie jak Grażyna. Mamy zdecydowanie lepsze rozwiązanie. Przesyłajcie nam fotograficzne pocztówki z Waszych wakacji. Czekamy na fotki pysznych dań jakie odkryliście na Waszych urlopach z informacją cóż to za rarytas i skąd.

Czy będą to specjały z Majorki, czy z Mazur nie ma znaczenia. Czy będzie to paella, czy pysznie przyozdobione dodatkami gofry z plaży z Mielna również nie. Interesuje nas absolutnie wszystko. Ważne są Wasze odkrycia, które opublikujemy na naszej stronie!

Jeszcze raz zapraszamy do naszej wakacyjnej kulinarnej zabawy! Dzięki Wam poznamy więcej smaków, a może też wiele osób znajdzie inspiracje dla siebie na podanie dań, czy nabierze „smaka" na kulinarne eksperymenty w kuchni. Jak sami widzicie, wszyscy będą zadowoleni!

KRZYŻÓWKA SENIORA



POZIOMO: 1) zachodniopomorskie kąpielisko nad Bałtykiem, 6) PIS lub PO,7) świąteczne drzewko, 9) mieszkaniec Astany, 10) zdrowe warzywo, 11) lubi tytoń, 15) nieprzemakalna kurtka polarników, 17) śródziemnomorska sosna, 19) żałobny wiersz, 21) najtwardszy minerał, 22) list od tchórza, 23) najeźdźca, okupant. **PIONOWO**: 1) andyjski ssak z rodziny wielbłądów, 2) płynie przez Żelazową Wolę, 3) najwyższa część budynku, 4) wynik mnożenia, 5) cienka, mleczno-prześwitująca tkanina, 8) wyciąg z ziół, 9) pięć tuzinów, 12) samica dużego kota, 13) kaprys, zachcianka, 14) siatkarze z Bełchatowa, 16) cętkowany dziki kotek z Ameryki Środkowej i Południowej, 18) nóżka kurczaka, 19) stała posada,20) przed nazwiskiem. Litery w kolorowych polach czytane rzędami utworzą końcowe hasło. Krzyżówkę przygotował Robert Romanowski, prezes Płockiego Klubu Rozrywek Umysłowych „Relaks"

Zdaniem naszych seniorów

Dlaczego warto zostać AS-em?

Wiele wspaniałych osób dołączyło do naszego grona. Jesteśmy z tego powodu niezmiernie dumni. Przy okazji chcieliśmy również zaprezentować sylwetki aktywnych seniorów, których na co dzień możecie spotkać podczas organizowanych przez nas zajęć, czy spotkań.

Zadaliśmy naszym rozmówcom kilka pytań, dlaczego zdecydowali się na członkostwo w Stowarzyszeniu Aktywny Senior i jak odmieniło to ich życie. Okazuje się, że bardzo. Może to przekona naszych czytelników do tego, by też spróbować swych sił, by zdobyć się na odwagę realizować swoje plany, rozwijać talenty i spełniać się w życiu. Zapraszamy wszystkich. Działamy – jak zawsze aktywnie – w Płocku i w Mławie. Czekamy na wszystkie osoby, z przedziału wiekowego 55+. Z nami życie nabiera kolorów i spełnienia.

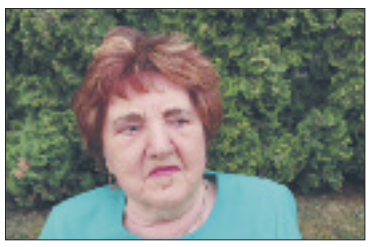
Mieczysław Rzeczkowski

– W Stowarzyszeniu Aktywny Senior spotkałem wyjątkowych ludzi. Do tego zawsze jest fajnie i miło spędzam tu czas. Przychodzę praktycznie codziennie do płockiego centrum na świetlicę. To doskonała okazja do spotkań, ale też do wielu rozmów na każdy temat. Spotykam tu miłych, uśmiechniętych ludzi, którzy czasem muszą znosić moje nadmierne gadulstwo. Jestem na co dzień strasznym gadułą, ale też osobą, która nie potrafi usiedzieć w miejscu. Kocham również śpiewać. Ostatnio nie miałem do tego zbyt wielu okazji. Przyszedłem jednak do stowarzyszenia i okazało się, że działa tu chór i że chętnie mnie do niego przyjmą. Potem zapisałem się na zajęcia gimnastyczne. Okazało się, że trener prowadzi treningi w taki sposób, że czuję, że poprawia się moja kondycja. Mam nadzieję, że te siódme poty z treningów zaprocentują na plus, jeśli chodzi o moje zdrowie. W CAS znalazłem też dla siebie zajęcia literackie, a do tego lekcje języka angielskiego. Nauka języków obcych zawsze się przydaje. Dzięki tym zajęciom jestem w CAS praktycznie codziennie. Lubię tu przychodzić i lubię czuć się potrzebny. Ciesze się np., że mogę pomóc paniom w cięższych pracach w naszym ogródku.

Eugeniusz Płachecki

– Interesuję się muzyką i działam w tym kierunku chyba od wieków. Był taki czas, że w Płocku zamknięto wiele klubów dla seniorów. Wtedy na mapie miasta pokazały się „Gary Babci Krysi", w których organizowane były m. in. wieczory taneczne. To był mój punkt oparcia. Znalazłem znowu swoje miejsce i zacząłem przychodzić do Centrum Aktywności Seniora w Płocku. W świetlicy można znaleźć moje prace malarskie i rzeźbiarskie, które powstały na zajęciach, w których brałem udział, ale nie tylko. Jak na nie patrzę, to czuję się jak u siebie w domu. Namalowałem m. in. panoramę Tumskiego Wzgórza, a na odwrocie obrazu umieściłem piosenkę o Płocku, którą sam napisałem. Może przyda się kiedyś potomnym. W CAS-ie trzymam też swój akordeon. Mogę na nim grać na wielu spotkaniach. Przydaje się również na zajęciach chóru. Grałem na nim także podczas ostatniego pikniku integracyjnego, na który przyjechali seniorzy z Mławy. Chciałbym dalej grać i śpiewać. Mam nadzieję, że znajdę jeszcze w CAS-ie z 5 osób o podobnych zainteresowaniach. Chcę dalej aktywnie działać i cieszę się, że w tym przyjaznym miejscu mogę.

Halina Pruchniewska



– Dla mnie AS jest wszystkim, całym moim życiem. Jak była pandemia to przez cały rok nie mogłam się odnaleźć w domu. Tu tak mamy wesoło, pogadamy, porozmawiamy i jest nam dobrze. Z dnia na dzień życie pozytywnie przelatuje. Teraz cieszymy się z naszej nowej kawiarni w parku w Mławie. Mamy dodatkowo, gdzie jeszcze wyjść w niedzielę, jak również potańczyć i pobawić się. A gdzie by to mógł człowiek robić w naszym wieku? Tylko w AS-ie można!

Hanna Boczek

– Dla mnie przychodzenie do AS-a jest wielką motywacją. Jestem od 14 lat wdową. Mam odchowane i dzieci i wnuczki, które już babci tak na co dzień nie potrzebują. W AS-ie czuję się z kolei bardzo dobrze. W naszym gronie pań jesteśmy właściwie równe wiekiem, mamy podobne poglądy i wspominania z minionych lat. Czasami łączą nas te same problemy, które staramy się rozwiązać. Poza tym przyjemnie jest spędzać czas, robiąc coś dobrego, a jednocześnie przyjemnie jest spędzić czas między ludźmi, nie zamykając się w czterech ścianach. Samotność dokucza człowiekowi. Bardziej się on wtedy pogrąża. Tu go boli, tam go strzyka. A w AS-ie jak najmniej mówimy o dolegliwościach. Staramy się podnosić na duchu i cieszyć się życiem.

Janina Falęcka

– Warto być w AS-ie, bo tu jesteśmy razem. W domu jestem sama. Dzieci są zajęte sobą. Gdybym była zamknięta w czterech ścianach, to chyba bym się wściekła. Z koleżankami natomiast dobrze się czuje. Nie liczę swoich lat, choć wiem, że młoda nie jestem, ale bardzo staro się też nie czuję. Czuję się po prostu dobrze i mam swoje miejsce na ziemi. Dziękuję tym, którzy wymyślili to stowarzyszenie dla starszych ludzi.

Maria Witkowska

– Jestem przyzwyczajona być między ludźmi, bo z zawodu jestem nauczycielką. Cały czas spędzałam z dziećmi. Uwielbiam młodzież i ludzi. Potem raptem zostałam sama. Na emeryturze jestem już dość długo bo 22 lata. 9 lat temu zmarł mi mąż. Poczułam się samotna. Chciałam wyjść z domu i trafiłam do chóru działającego w Domu Kultury w Mławie. Tam dowiedziałam się, że powstaje stowarzyszenie AS i postanowiłam do niego dołączyć. Prowadzą je młodzi ludzie, ale są przejęci sprawami seniorów. Podziwiam ich, że chcieli dla seniorów coś zrobić. Każdy siedział w domu sam, a teraz siedzi w gronie ludzi. Cieszę się, że stowarzyszenie tyle lat już działa. Człowiek wstaje rano i wie, co ma ze sobą zrobić. Wie, że spotka wspaniałych ludzi.

Danuta Kołakowska

– Do stowarzyszenia AS przyprowadziła mnie koleżanka. Tak mi się tu spodobało, że postanowiłam dołączyć. 6 lat już tu przychodzę. Spodobało mi się. Czuje się tu, jak u siebie w domu. Mam tu koleżanki, które żyją tak, jak ja. Są same, bo mężowie im poumierali. Też jestem wdową. Dzieci pożeniły się i stałam się niepotrzebna w domu. A tu w AS-ie znalazłam oparcie. Jak na skrzydłach tu przylatuję. Nie jestem z Mławy. Dojeżdżam z wioski oddalonej od niej o 15 km. Przychodzę tutaj, bo się wspieramy, jeździmy na wycieczki, które bardzo lubię. Mam też nadzieję, że wkrótce powrócą zajęcia chóru. W domu bym tego nie miała. Dzieci w pracy, wnuki w szkole, a ja w domu sama z psem.

Bożena Sokołowska

– Mąż mnie zachęcił, żebym zaczęła przychodzić na spotkania do AS-a. Mama mi zmarła i bardzo to przeżywałam. To była dobra rada. Dziś nie wyobrażam sobie życia bez stowarzyszenia. Mam tu koleżanki, które są dla mnie jak siostry. Mam zajęcia, które zajmują mi wolny czas. Człowiek zdąży i w domu zrobić swoje i tutaj się odnaleźć i jeszcze posiłek dostanie. Gdybym nie miała As-a, nie wiedziałabym, co ze sobą w domu zrobić. Ci, co nie przychodzą tutaj tracą. ◀

Same korzyści i powód do dumy

Asem być, ach Asem być...

Co to znaczy być ASem? To przede wszystkim czas spędzony w gronie osób, które wzajemnie się wspierają, pomagają, pozwalają odnaleźć dla siebie miejsce. A dodatkowo niezwykła okazja do tego, by naprawdę cieszyć się życiem. Pomysłów nam nie brakuje. No i co najważniejsze są chęci do działania.

Nasza codzienna działalność pozwala wychodzić z samotności, odkrywać swoje pasje, realizować marzenia, poznawać nowych przyjaciół, na których pomoc można liczyć w każdej sytuacji. – To bardzo ważne w codziennym życiu. A już szczególnie, gdy dopada jakaś trudna sytuacja, choroba, kiedy trudo nawet wyjść po zakupy, leki. Wtedy koleżanki pamiętają, dzwonią, pytają w czym pomóc. Taka zwykła ludzka serdeczność bardzo ważna i potrzebna. Miło wiedzieć, że komuś na nas zależy – mówią seniorzy, którzy na co dzień przychodzą do Centrum Aktywności Seniora w Mławie i Płocku.

Ale bycie razem w Stowarzyszeniu oznacza także wiele aktywności, działań, projektów. To okazja do wspólnych wyjazdów turystycznych, rozmów, spotkań, bezpłatnego udziału w wieczorkach tanecznych, spędzania czasu wolnego w twórczy sposób na różnego rodzaju zajęciach, warsztatach, kursach, lektoratach. A także w prowadzonych przez AS Centrach Aktywnego Seniora w Mlawie i Płocku. Dzielenia się swoimi talentami. Korzystania z porad ekspertów w zakresie zdrowia, prawa, rozwoju. Bezpłatnego udziału w festynach, przeglądach, konkursach, piknikach organizowanych przez Stowarzyszenie.

Członkowie Stowarzyszenia mają zapewnioną wymierną pomoc materialną. Korzystają z rabatów w restauracjach Gary Babci Krysi w Mławie i Płocku:

- 50% rabatu na codzienny obiad,
- 20% rabatu na ciasta i desery,
- 50% rabat na napoje gorące,
- dofinansowanie do leków, zakupu sprzętu medycznego, na zakup opału.

Rokrocznie z okazji świąt wszystkim seniorom będącym członkami AS, Stowarzyszenie przekazuje paczki bożonarodzeniowe i koszyczki wielkanocne. Seniorzy w najtrudniejszej, losowej sytuacji wspierani są także codziennie darmowymi obiadami w ramach usługi „obiad na dowóz". Pomocą w formie rzeczowej lub finansowej.

Tak działamy od 5 lat. Dajemy dobro, dzielimy się dobrem, tworzymy dobro! ◀

▶ Trenujemy nasze AS-y

WAŻNA SPRAWA, WAŻNA UWAGA

▶ Ci, którzy dołączyli do Stowarzyszenia Aktywny Senior podkreślają, że nie wyobrażają już sobie życia bez AS-a. Bardzo się z tego cieszymy. Ponadto mamy jeszcze jedną dobrą wiadomość. Wystarczy w naszym stowarzyszeniu miejsca dla wszystkich. Zachęcamy osoby w wieku 55+ do tego, by do nas dołączyły. Na pewno znajdziecie w naszej ofercie coś dla siebie. Obok wycieczek, potańcówek, zajęć tematycznych oraz oczywiście dobrej kuchni mamy wspaniałych ludzi, którzy zarażają swoją dobrą energią. To oni są siłą napędową naszego stowarzyszenia. To w końcu nasze Asy! Ale nie tylko nam w głowie zabawa. Bo kiedy trzeba Wam pomóc, to również pomożemy. ◀