

# Aktywny Senior



Kwartalnik Stowarzyszenia  
na Rzecz Wspierania  
Aktywności Seniorów „AS”  
WYDANIE BEZPŁATNE  
Kwiecień 2025

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

## Nowe wsparcie dla naszych seniorów

Stowarzyszenie Aktywny Senior rozpoczyna realizację ważnego projektu społecznego pod nazwą „Punkty Konsultacyjne AS”, który ma na celu poprawę jakości życia oraz integrację osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin z lokalną społecznością. Projekt realizowany jest na terenie województwa mazowieckiego i zakłada utworzenie trzech stacjonarnych punktów konsultacyjnych w naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku oraz w Mławie.

To odpowiedź na rosnące potrzeby wsparcia psychicznego, szczególnie wśród osób starszych, samotnych i zmagających się z różnego rodzaju kryzysami. „Punkty Konsultacyjne AS” zapewnią kompleksową pomoc w godzinach popołudniowych – od poniedziałku do piątku. Każdy z punktów będzie oferował:

- indywidualne i grupowe wsparcie psychologiczne i terapeutyczne,
- telefon zaufania obsługiwany przez specjalistów,
- zajęcia terapeutyczne, takie jak arteterapia, muzykoterapia, ergoterapia czy socjoterapia,
- konsultacje i porady w zakresie pomocy społecznej,
- działania integracyjne, w których udział wezmą również członkowie rodzin i lokalna społeczność.

Projekt przewiduje również szeroką kampanię społeczno-edukacyjną, której celem będzie walka z wykluczeniem i stygmatyzacją osób z zaburzeniami psychicznymi. Organizowane będą



konferencje, szkolenia oraz powstanie specjalny poradnik online, który pomoże w zrozumieniu problemów psychicznych i wskaże możliwości wsparcia. W ramach promocji zdrowia psychicznego zaplanowano także wydarzenia otwarte, w tym:

- warsztaty zdrowego stylu życia z udziałem psychologów, dietetyków i instruktorów aktywności fizycznej,
- „Majówkę z AS-em” – duże wydarzenie integracyjne na Starym Rynku w Płocku,
- „Zakończenie lata” – wyjazdowe wydarzenie prozdrowotne skierowane do seniorów z całego Mazowsza.

– Ten projekt, ma ogromne znaczenie społeczne. Osoby starsze, szczególnie te borykające się z samotnością czy stratą bliskich, często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy. Dzięki naszym punktom otrzymają bezpieczne, przyjazne miejsce, w którym będą mogli poczuć się zaopiekowani i zrozumiani – mówi Rafał Chmielewski – Prezes Stowarzyszenia AS.

Udział w projekcie jest bezpłatny. Harmonogramy zajęć i dokładne lokalizacje punktów będą regularnie publikowane na stronie internetowej naszego Stowarzyszenia, w mediach społecznościowych oraz na tablicach informacyjnych w lokalnych instytucjach.

**Zachęcamy do śledzenia naszych kanałów informacyjnych i uczestnictwa w tym wyjątkowym przedsięwzięciu, które może realnie zmienić życie wielu osób.**

**Zadanie publiczne sfinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.**



## Koszyczki z sercem

Każdy zasługuje by świętować Wielkanoc, ale nie każdy ma na to warunki. Poznaj sposób naszego Stowarzyszenia jak wesprzeć tych którzy tego potrzebują. ▶ s. 5

## Pan Ryszard i smak kompotu

Przyszedł po kubek kompotu – wyszedł z ciepłym posiłkiem i wsparciem, jakiego potrzebował. Poruszająca historia Pana Ryszarda to opowieść o godności, poświęceniu i sile wspólnoty. Czasem wystarczy jedno spojrzenie, by zobaczyć, jak bardzo ktoś potrzebuje naszej obecności. niespotykana historia naszego Seniora. ▶ s. 13

## Ruszamy w świat!

Rok jubileuszowy to także rekordowy kalendarz wyjazdów! Od jednodniowych wycieczek po polskim wybrzeżu, przez górskie rajdy, aż po wyprawy do Dubaju, Grecji czy Hiszpanii. Dla każdego coś wyjątkowego – sprawdź, dokąd jedziemy i dołącz do nas, bo wolnych miejsc ubywa błyskawicznie! ▶ s. 15

## Rok od premiery „Dwa szczeble wyżej”

Minął rok od premiery książki „Dwa szczeble Wyżej” – osobistej, poruszającej historii Rafała Chmielewskiego i Stowarzyszenia AS. Dziś znów wraca, bo... zostało kilka ostatnich egzemplarzy w promocyjnej cenie. Sprawdź, dlaczego ta książka wciąż porusza serca czytelników. Zapoznaj się ze szczegółami. ▶ s. 16

Autopromocja

*Drodzy Seniorzy,*

W tym wyjątkowym czasie, kiedy cała przyroda budzi się do życia, pragniemy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia z okazji Świąt Wielkanocnych. Niech te Święta będą dla Was czasem pełnym radości, miłości i spokoju.

Życzymy Wam, aby każdy dzień niósł ze sobą nowe nadzieje oraz optymizm. Niech wiosenna aura przyniesie Wam odnowę i siłę do realizacji wszystkich marzeń.

W te Święta Wielkanocne otaczajcie się życzliwością i ciepłem bliskich, dbajcie o to, aby każdy dzień wywoływał uśmiech na Waszych twarzach. Niech zdrowie, radość i pogoda ducha towarzyszą Wam przez cały rok.

Oby nadchodzące dni były czasem refleksji, odpoczynku oraz radosnego świętowania w gronie najbliższych.

Z wyrazami szacunku i najlepszymi życzeniami,

Rafał Chmielewski  
Prezes  
*R. Chmielewski*

Michał Jaros  
Wiceprezes  
*M. Jaros*

10 lat Stowarzyszenie Aktywny Senior

REKLAMA 1/1/1

Działamy, żeby dawać szczęście innym.

Paczka  Dobra

[www.PaczkaDobra.org.pl](http://www.PaczkaDobra.org.pl)

Zajrzyj do nas!



## Wiosna przyszła do nas szybciej, niż się spodziewaliśmy...

I przyniosła ze sobą energię, której nie sposób zatrzymać. W naszych Centrach Aktywnego Seniora już dawno czuć było to budzenie się do życia – w salach pełnych ćwiczących, na warsztatach rękodzielniczych, w rozmowach przy kawie i przy wspólnych planach wycieczek.

To wydanie gazety „Aktywny Senior” opowiada właśnie o tej energii – o marzeniach spełnianych w Paryżu, o jednodniowych wyprawach nad polskie morze, o działaniach, które podejmujemy wspólnie dla dobra innych. O gotowanych pierogach, francyzach i nowym module aplikacji, dzięki któremu seniorzy z całej Polski będą mogli poznawać się i rozmawiać bezpiecznie.

Są tu opowieści o naszej skrzacinie Dyszce – symbolu jubileuszu – o wolontariuszach, którzy po prostu są dla innych, i o tym, jak bardzo potrzebujemy bliskości, nawet jeśli czasem trudno to przyznać.

Znajdziecie tu także refleksje z naszych wydarzeń – z Dnia Kobiet, Dnia Mężczyzn, topienia Marzanny. Nie zabraknie także zaproszenia do nowych aktywności i ofert. Spotkania z psychologiem, rajdy rowerowe czy imprezy jubileuszowe – to nowe propozycje dla Was. Naprawdę wierzymy, że aktywność to nie tylko ruch, ale też obecność. Bycie razem. Działanie.

Obecne wydanie gazety to również opowieść o ludziach, naszych pracownikach, historiach z restauracji, osobach potrzebujących i znajdujących się w kryzysie życia. Chcemy mocno podkreślić, jak ważne jest okazywanie im realnej pomocy i wsparcie w chwilach, które nie należą do najłatwiejszych.

Zachęcam Was serdecznie – zatrzymajcie się z kubkiem herbaty i przeczytajcie to wydanie od deski do deski. To nie tylko zbiór informacji. To opowieść o nas wszystkich – o tym, że życie na emeryturze wcale nie musi być ciche i spokojne. Może być głośne od śmiechu, pełne planów i... aktywne.

Rafał Chmielewski  
Prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior



## Dzień Kobiet w Aktywnym Seniorze

**W tym roku obchody Dnia Kobiet w naszym Stowarzyszeniu miały wyjątkowy, dwudniowy charakter. Rozpoczęliśmy je już w piątek – od spotkań przy kawie i cięście w naszych Centrach Aktywnego Seniora. Seniorki z Płocka, Płońska i Mławy mogły spokojnie porozmawiać, pośmiać się i poczuć, że ten dzień jest o nich i dla nich.**

**W**sobotę wszyscy razem pojechaliśmy do kina. Seniorzy z Mławy, Płońska i Płonia w wyjazdowym dojechali autokarami zamówionymi przez Stowarzyszenie.

„Zależało nam na tym, by połączyć nowoczesność z odrobiną nostalgii. Nasze seniorki zasługują na wyjątkowe chwile

Seans filmu „Przepiękni” poruszył wiele serc, wywołując wzruszenie, śmiech i refleksję. Po kinie udaliśmy się na uroczysty obiad

do restauracji Gary Babci Krysi. Na stołach królowały tradycyjne polskie potrawy, aromatyczna kawa i pyszny deser. Największym zaskoczeniem były jednak upominki – każda pani otrzymała goździk i rajstopy. – To jak powrót do młodości. Taki prezent dostawałam w pracy, czuję się znnowu ważna – mówiła seniorka Barbara z Mławy.

– Zależało nam na tym, by połączyć nowoczesność z odrobiną nostalgii. Nasze seniorki zasługują

na wyjątkowe chwile – podkreśla Prezes Rafał Chmielewski.

Dzień Kobiet to piękna tradycja, która od lat przypomina nam o sile, mądrości i wrażliwości kobiet. W naszym Stowarzyszeniu pielęgnujemy tę wyjątkową datę z sercem i dumą, chcąc podkreślić, jak ważną rolę odgrywają seniorki w naszej społeczności – każdego dnia, nie tylko od święta.

Te dwa dni były pełne ciepła, integracji i kobiecej energii – takie święto na długo zostaje w pamięci! ◀



### Czy wiesz, że?

▶ Stowarzyszenie Aktywny Senior zrzesza już blisko 10 000 osób starszych z całej Polski, które przynajmniej raz w życiu skorzystały z naszej oferty? To ogromna społeczność aktywnych, otwartych i zaangażowanych seniorów, którzy wspólnie tworzą coś wyjątkowego. Dzięki uczestnictwu w zajęciach, wyjazdach, wydarzeniach i projektach społecznych, odzyskują radość życia, budują relacje i czują się potrzebni. To także grupa osób bardzo samotna, które są w naszej społeczności, aby choć na chwilę zapomnieć o tym, że są pozostawione same sobie. Nasze drzwi są zawsze otwarte – jeśli jeszcze nie dołączyłeś, zapraszamy! Może właśnie dziś warto zrobić ten pierwszy krok? ◀

## Dzień Mężczyzn w Aktywnym Seniorze Z odrobiną czułości



**B**yły uśmiechy, anegdoty z życia wzięte, żarty o męskich przyzwyczajeniach i całkiem poważne rozmowy o męskości w dojrzałym wieku. Dla wielu Panów była to nie tylko okazja do świętowania, ale również do zatrzymania się na chwilę i pocucia, że są ważną częścią naszej społeczności.

– Dziękuję za pamięć. Mężczyźni też potrzebują czasem, żeby ktoś o nich pomyślał – powiedział z uśmiechem Pan Ryszard z Płońska, który uczestniczył w spotkaniu już po raz trzeci.

Nie zabrakło też wzruszających momentów. Seniorki przygotowały kilka niespodzianek – były wspólne zdjęcia, życzenia i symboliczne podziękowania dla najbardziej aktywnych Panów.

– To był naprawdę piękny dzień. Pokazaliśmy, że męskość to także wrażliwość, ciepło i troska o innych – podsumował wydarzenie Rafał Chmielewski – Prezes Stowarzyszenia.

To święto na stałe wpisuje się w nasz kalendarz i przypomina, że każdy członek naszej społeczności – niezależnie od płci – zasługuje na uznanie, uwagę i gest wdzięczności. ◀

**Choć obchodzony rzadziej i z nieco mniejszym rozmachem niż Dzień Kobiet, w naszym Stowarzyszeniu nie zapomnieliśmy o Panach! 10 marca w Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Mławie i Płońska świętowaliśmy Dzień Mężczyzn – z dużą dawką humoru, ale i serdeczności. Nasi seniorzy zostali zaproszeni na kawę, ciasto i drobne upominki przygotowane przez nasze seniorki i koordynatorów placówek.**

## AS z jeszcze większym wsparciem w 2025 roku

# Ponad 60 tysięcy złotych na leki

**W jubileuszowym roku 2025 Stowarzyszenie Aktywny Senior nie zwalnia tempa – wręcz przeciwnie, rozszerza pomoc. Dzięki rozliczeniu grudniowej Wigilii dla seniorów, Zarząd przeznaczył ponad 60 tysięcy złotych na zakup leków dla osób starszych.**

**Z**dajemy sobie sprawę, jak ogromnym wyzwaniem są dzisiaj koszty leków. Wielu naszych członków musi wybierać między zakupem żywności a farmaceutykami. Nie mogliśmy przejść obok tego obojętnie – mówi Prezes Stowarzyszenia, Rafał Chmielewski.

Wsparcie finansowe będzie wypłacane w formie refundacji na podstawie wniosku. Leki kupowane będą seniorom przez naszych pracowników w aptekach, z którymi mamy podpisane umowy.

Zainteresowani mogą składać dokumenty w sekretariatach naszych centrów w Płocku, Płońsku i Mławie.

– Pomoc lokalna to nasza codzienność. Ale jubileusz to czas, by zrobić więcej. Pokazujemy, że ekonomia społeczna to realna siła zmiany – dodaje Michał Jaros – Wiceprezes Zarządu.

Obecnie ze wsparcia w zakresie zakupu leków korzysta około 30 osób w naszym Stowarzyszeniu. Są to osoby, które systematycznie odbierają tą pomoc. Z programu po raz kolejny skorzystała pani Krystyna z Mławy: Nie stać mnie na wszystko. To Stowarzyszenie robi dla mnie bardzo dużo. Oprócz tego że wspiera mnie gotówkowo, to jeszcze wykupuje mi leki. Dzięki temu wsparciu mogę kupić sobie jedzenie i opłacić mieszkanie. Jestem wzruszona i wdzięczna.

Rok 2025 przyniesie kolejne formy pomocy – to będzie czas nie tylko świętowania, ale i działania z sercem. ◀



Stowarzyszenie na Rzecz Wsparcia Aktywności Seniorów „AS”  
ul. Chrobrego 7  
(II piętro Handlowiec),  
06-500 Mława;  
fb.com/zyciaasa  
www.aktwnysenior.org.pl  
**Dział prasowy**  
Rzecznik prasowy  
tel. 792 187 223  
media@grupaas.org.pl  
**Dział statutowy**  
tel. 791 187 262  
Wysyłanie wniosków i zapytań:  
kontakt@aktwnysenior.org.pl  
listownie na główny adres

Stowarzyszenia „AS”  
**Centrum Aktywnego Seniora w Mławie ul. Chrobrego 7**  
(II piętro Handlowiec),  
06-500 Mława  
czynne poniedziałek – piątek  
w godz. 8.00 – 16.00,  
tel. 791 187 300 wew. 1;  
kontakt@aktwnysenior.org.pl;  
fb.com/CentrumASMława  
**Centrum Aktywnego Seniora w Płocku, ul. Otołńska 6**  
09-400 Płock  
sekretariat czynny poniedziałek – piątek w godz. 8.00-16.00;  
świetlica seniora czynna poniedziałek – piątek

w godz. 8.00 – 18.00;  
tel. 792 187 300 wew. 2;  
plock@aktwnysenior.org.pl;  
fb.com/CentrumASPlock  
**Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku, pl. 15 sierpnia 12**  
09-100 Płońsk  
sekretariat czynny poniedziałek – piątek w godz. 8.00-16.00;  
świetlica seniora czynna poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 18.00;  
tel. 791 187 300 wew. 3;  
plonsk@aktwnysenior.org.pl;  
fb.com/CentrumASPlonsk

**LOKALE GASTRONOMICZNE**  
czynne codziennie w godz. 11.00 – 22.00 (dowozy do 21.00)  
Strona internetowa i zamówienia:  
www.odbabcikrysi.pl  
fb.com/garybabcikrysi  
**Gary Babci Krysi Mława ul. Reymonta 10**  
06-500 Mława  
zamówienia tel. 792 182 900  
imprezy tel. 792 187 235  
garymlawa@grupaas.org.pl  
**Gary Babci Krysi Płock ul. Obrońców Płocka 1920/20**  
09-400 Płock  
zamówienia tel. 792 182 900

imprezy tel. 791 187 234  
garyplock@grupaas.org.pl  
**Gary Babci Krysi Płońska pl. 15 sierpnia 12**  
09-100 Płońska  
zamówienia tel. 792 182 900  
imprezy tel. 792 187 235  
garyplonsk@grupaas.org.pl  
**Płocki Salonik Babci Krysi ul. Stary Rynek 27**  
09-402 Płock  
rezerwacje tel. 791 187 236  
imprezy tel. 792 187 237  
salonikplock@grupaas.org.pl  
fb.com/plockisaloni  
**PROJEKTY STOWARZYSZENIA Skrzat Helpik**

tel. 791 187 238  
skrzathelpik@aktwnysenior.org.pl  
www.skrzathelpik.org.pl  
fb.com/skrzathelpik  
**Paczka Dobra**  
tel. 791 187 281  
sklep@paczkadobra.org.pl  
lg/paczka\_dobra  
**Zawieszony obiad**  
www.zawieszonyobiad.org.pl  
fb.com/zawieszonyobiad

**Projekt i DTP:**  
Asymilacja – Marketing i Krecja  
Fb/Asymilacja  
lg/asymilacja\_marketing\_krecja  
tel. 792 187 200

## Mazowiecka Rada Seniorów - Michał Jaros Głosowanie zakończone

11 kwietnia zakończyło się głosowanie do Mazowieckiej Rady Seniorów, w którym jednym z kandydatów był wiceprezes naszego AS'a – Michał Jaros. To ważny moment dla całego środowiska senioralnego na Mazowszu, a szczególnie dla okręgu ciechanowskiego, obejmującego między innymi Mławę i Płońsk.

Zainteresowanie głosowaniem przerosło oczekiwania – nasi seniorzy ruszyli do urn z niespotykaną energią i zaangażowaniem. Głosowali licznie, z dumą i poczuciem wpływu. W wielu miejscach wyczuwalna była atmosfera wspólnoty i dumy z faktu, że to właśnie Michał Jaros reprezentuje nasze wartości, doświadczenie i misję.

– To pokazuje siłę naszej organizacji i zaangażowanie środowiska seniorskiego. Niezależnie od wyników, które poznamy do końca kwietnia, już teraz możemy mówić o ogromnym sukcesie – komentuje prezes Rafał Chmielewski.

Kandydatura Michała Jarosa to nie tylko doświadczenie i kompetencje, ale także wizja zmieniającej się rzeczywistości senioralnej. Wierzmy, że jego obecność w Mazowieckiej



Radzie Seniorów może być impulsem do wprowadzania realnych, potrzebnych zmian.

Dziękujemy wszystkim, którzy oddali swój głos i wsparli naszą kandydaturę. Teraz z niecierpliwością czekamy na oficjalne wyniki.

– Sama liczba oddanych głosów to dla mnie ogromne wyróżnienie. Jestem zaszczyczony i głęboko poruszony zaufaniem, jakim zostałem obdarzony. Obiecuję – jeśli się uda – nie zawieść tej nadziei – mówi Michał Jaros. ◀

## Nowa forma ruchu dla seniorów Rowerem w aktywność

W marcu w Płońsku, Płocku i w Mławie odbyły się wyjątkowe wydarzenia, które połączyły technologię z aktywnym stylem życia seniorów.

Nasi członkowie testowali rowery elektryczne – nowoczesne rozwiązanie, które otwiera przed osobami starszymi zupełnie nowe możliwości poruszania się i spędzania czasu na świeżym powietrzu. Partnerem wydarzenia była firma Volt Bike Pro, która udostępniła swoje rowery do testów dla naszych seniorów.

Dodatkowo uczestnicy skorzystali z konsultacji fizjoterapeuty, który doradzał, jak dbać o ciało przy wysiłku fizycznym. Ta nowa forma aktywności zyskuje na popularności – rowery wspomaganie elektrycznie pozwalają pokonywać większe dystanse bez nadmiernego zmęczenia, zachowując

radość z ruchu i niezależność. Planujemy kolejne wydarzenia – chcemy, by seniorzy z całej Polski korzystali z tej formy aktywności. To przyszłość zdrowego stylu życia! ◀



Aplikacja Asystent Seniora już wkrótce zyska całkowicie nową odsłonę – wersję 2.0. - To efekt naszych starań, aby jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby seniorów, ułatwiając im codzienną aktywność, komunikację oraz korzystanie z pełnej oferty Stowarzyszenia Aktywny Senior – komentuje Rafał Chmielewski – Prezes Zarządu AS'a.

W nowej wersji aplikacji pojawi się szereg udogodnień i funkcji, które zostały stworzone na podstawie rozmów i konsultacji z użytkownikami. Po raz pierwszy uruchomimy moduł ChatSenior, umożliwiający seniorom bezpieczne i komfortowe poznawanie innych osób w przestrzeni cyfrowej. Dzięki temu seniorzy nie tylko z Płocka, Mławy czy Płońsk, ale z całej Polski będą mogli budować przyjaźnie oraz relacje oparte na zaufaniu.

„Uruchomimy moduł **ChatSenior**, umożliwiający seniorom bezpieczne i komfortowe poznawanie innych osób

Asystent Seniora 2.0 zapewni wygodniejszą komunikację – wszystkie informacje, aktualności, powiadomienia o zajęciach i wydarzeniach będą dostępne w jednym miejscu. Stopniowo odchodzimy od wiadomości SMS, przenosząc całą komunikację właśnie do aplikacji, co pozwoli

# Idzie nowe!



seniorom mieć wszystkie ważne wiadomości pod ręką.

Ważnym elementem nowej aplikacji już teraz jest moduł e-karty seniora, czyli elektronicznej wersji legitymacji członkowskiej. Dzięki niej seniorzy zyskują szybki dostęp do rabatów oraz ofert specjalnych, w naszych restauracjach Gary Babci Krysi. Wersja 2.0 naszej aplikacji da możliwość korzystania z e-legitymacji także u naszych partnerów.

Aplikacja 2.0 umożliwi również zapisanie się na zajęcia i wycieczki za pomocą kilku kliknięć. Będzie można łatwo sprawdzić dostępność wydarzeń, zarezerwować miejsce i skontaktować się z instruktorem lub sekretariatem naszego centrum. To również znaczne ułatwienie

w zarządzaniu płatnościami i składkami członkowskimi.

Wersja 2.0 będzie dostępna już od września 2025 roku, choć od maja będą widoczne aktualizacje dotychczasowej aplikacji mającej na celu płynne przejście do nowej wersji. Zachęcamy wszystkich seniorów do zainstalowania aktualizacji, aby korzystać z aplikacji w jeszcze wygodniejszy, bardziej intuicyjny sposób. To kolejny krok w naszym wspólnym dążeniu do nowoczesności, integracji oraz budowania społeczności opartej na bezpieczeństwie i zaufaniu. ◀

► **Na zdjęciu:** Nasi seniorzy będą mogli z łatwością korzystać z nowych opcji w aplikacji Asystent Seniora ◀

## Zostań członkiem naszej Rady

W 2025 roku Stowarzyszenie rozpoczyna prace nad nową strategią, mającą na celu zaspokojenie potrzeb i oczekiwań seniorów. Zarząd pragnie, aby to właśnie seniorzy mieli decydujący wpływ na tworzenie tej wizji, dlatego Rada Seniorów stanie się ważnym partnerem w planowaniu przyszłych działań.

Rada będzie aktywnie współpracować z Zarządem, ale jej rola będzie znacznie szersza – członkowie Rady będą mieli głos w sprawach dotyczących przyszłości Stowarzyszenia, jego misji i strategii na najbliższe lata. Będą również

identyfikować priorytety, zgłaszać inicjatywy oraz pomysły, uwzględniające realne potrzeby osób starszych. Celem jest stworzenie projektów, które będą miały wymierny wpływ na życie seniorów w naszej społeczności.

Zgłoszenia do Rady Seniorów przyjmowane są w Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Mławie oraz Płońsku. Można również skorzystać z formularza dostępnego na stronie internetowej Stowarzyszenia Aktywny Senior. Wypełniony formularz należy złożyć osobiście w jednym z centrów. Zgłoszenia przyjmowane są na bieżąco, a lista osób zakwalifikowanych do Rady zostanie ogłoszona 30 kwietnia.

Zachęcamy wszystkich seniorów, którzy chcą mieć realny wpływ na działalność Stowarzyszenia i przyszość społeczności senioralnej, do zgłaszania swoich kandydatur. To wyjątkowa okazja, by współtworzyć strategię organizacji i aktywnie uczestniczyć w jej rozwoju. ◀



REKLAMA 1/1/3

# DOWOZIMY CODZIENNIE DO 21:00!

A JAK SIĘ POMYLIMY, JESZ NA NASZ KOSZT!

odBabciKrysi.pl

☎ 792 182 900





# Wyjątkowy rok w AS'ie

Jubileuszowy rok 2025 w Stowarzyszeniu Aktywny Senior zapowiada się niezwykle ciekawie i aktywnie! Z okazji naszego dziesięciolecia przygotowaliśmy dla Was kalendarz pełen wyjątkowych wydarzeń, które będą miały na celu integrację, wspólne świętowanie oraz aktywizację seniorów.



## Jubileusz Stowarzyszenia

Rok 2025 jest dla naszego Stowarzyszenia wyjątkowym czasem – obchodzimy jubileusz 10-lecia działalności organizacji. Obchody rozpoczniemy już 1 stycznia, prezentując uroczyste nasze nowe logo. Jest to symbol dekady intensywnej pracy, wspólnych sukcesów oraz integracji społeczności seniorów, których przez te wszystkie lata udało nam się połączyć wokół wspólnych celów.

rodzaju spotkań, wydarzeń, imprez integracyjnych, wyjazdów, uroczystości oraz wydarzeń kulturalnych, które będą się odbywać w naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku oraz Mławie.

Jubileusz 10-lecia to dla nas nie tylko czas świętowania tego, co udało się osiągnąć, ale również planowania przyszłości, nowych projektów oraz kolejnych lat aktywnego działania na rzecz seniorów. Przez cały rok będziemy się starali przypominać o tym, jak ważne jest, by osoby starsze pozostawały aktywne, miały swoje miejsce w społeczeństwie i były doceniane.

Zapraszamy wszystkich do wspólnego świętowania. To będzie niezwykle rok pełen wspomnień, wzruszeń oraz radości, które po raz kolejny potwierdzą, że razem możemy jeszcze więcej. ◀

Najważniejszym wydarzeniem tego roku będzie uroczysta Gala Jubileuszowa, zaplanowana na październik, podczas której uhonorujemy naszych najbardziej zaangażowanych członków oraz partnerów wspierających nasze działania. To wyjątkowa okazja do podziękowania za dziesięć lat wspólnego rozwoju i działania na rzecz seniorów.

W kalendarzu jubileuszowym znajdą się również nasze tradycyjne pikniki integracyjne. „Piknik w Zielonej Dolinie” pod Płockiem będzie ósmą już edycją, która co roku przyciąga setki seniorów z całego regionu. Naszych Seniorów zapraszamy także na jubileuszowe zakończenie lata, a także wyjątkowy Jubileuszowy Bal Seniora. Nie zabraknie również imprez sportowych, tanecznych i rekreacyjnych organizowanych w Mławie, Płońsku oraz Płocku.

Z okazji dziesięciolecia zaplanowaliśmy także wyjątkową serię wyjazdów turystycznych – zarówno krajowych, jak i zagranicznych. W ofercie znajdują się popularne kierunki takie jak Grecja, Francja czy Chorwacja, a także ukochane przez seniorów polskie góry i morze. Każdy znajdzie coś dla siebie, zgodnie z naszym hasłem: „Ciesz się życiem razem z nami!”.

Ważnym punktem kalendarza będzie cykl spotkań „Kulturalna Jesień”, podczas którego odwiedzimy teatry, muzea oraz galerie sztuki. Przygotowujemy także warsztaty zdrowotne i kulinarne, a także spotkania z ekspertami dotyczą-

cymi zdrowego trybu życia, prawa, bezpieczeństwa czy technologii.

Pod koniec roku, tuż przed świętami Bożego Narodzenia, zorganizujemy tradycyjne spotkanie wigilijne dla seniorów. Chcemy, by ten rok stał się prawdziwym świętem integracji, aktywności oraz radości dla wszystkich członków naszej społeczności.

Wszystkie szczegóły, dotyczące wydarzeń znajdziecie na bieżąco w naszej aplikacji „Asystent Seniora” oraz w sekretariatach Centrów Aktywnego Seniora jak również na naszej stronie internetowej [www.aktywnysenior.org.pl](http://www.aktywnysenior.org.pl). Zapraszamy serdecznie – świętujmy ten rok razem! ◀

## Nowy wizerunek Nasze logo

Z początkiem tego roku zaprezentowaliśmy nasze nowe logo. To wyjątkowy symbol jubileuszu dziesięciolecia działalności. Oficjalna premiera logotypu miała miejsce 1 stycznia, otwierając tym samym kolejny rozdział w naszej historii.

Nowy znak to więcej niż tylko grafika – to symbol zaangażowania oraz troski o seniorów – skomentował Michał Jaros – Wiceprezes Zarządu naszego AS'a. Przez ostatnie dziesięć lat aktywnie wspieraliśmy osoby starsze, organizując różnorodne wydarzenia i inicjatywy społeczne.

Jubileusz to nie tylko okazja do podsumowań, ale przede wszystkim zapowiedź nowych działań. Symbol domu, który pojawił się w nowym znaku graficznym ma szczególne znaczenie. – Przez minione 10 lat AS stał się domem dla wielu podopiecznych Seniorów – powiedział nam w rozmowie Rafał Chmielewski – Prezes Stowarzyszenia.

Dziękujemy wszystkim, którzy tworzą naszą społeczność, wspierają i biorą udział w wydarzeniach. Zachęcamy Was, by świętować z nami cały rok i wspólnie budować kolejne lata sukcesów! ◀



## Jubileuszowa Gala

To wyjątkowe wydarzenie dla Aktywnego Seniora odbędzie się 15 października 2025 roku w Teatrze Dramatycznym w Płocku.

Ten termin to uroczyste zwieńczenie całorocznych obchodów dziesięciolecia naszego Stowarzyszenia. Data gali nie jest przypadkowa, dokładnie tego dnia w 2015 roku grupa

członków-założycieli zebrała się, by powołać do życia organizację, która miała na początku rozwijać turystykę seniorów. Szybko jednak okazało się, że potrzeby seniorów są znacznie szersze. Dziś Aktywny Senior to rozbudowana struktura z centrami aktywności senioralnej oraz rozwiniętą działalnością gastronomiczną, a także szerokim wsparciem społecznym dla osób starszych.

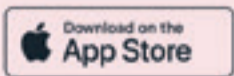
Podczas jubileuszowej gali pragniemy wyróżnić partnerów, którzy są z nami od pierwszego dnia. Bez nich nie byłoby naszego AS'a. W trakcie uroczystości wręczymy także Ordery Rubinowego Serca najbardziej zasłużonym członkom Stowarzyszenia, którzy od 10 lat współtworzą z nami tę niezwykłą społeczność.

– „To dzięki naszym seniorom i ich aktywności możemy świętować dziesięciolecie działalności. Oni są sercem i siłą Stowarzyszenia. Bez ich energii i pomysłów nie byłoby nas dzisiaj w tym miejscu” – mówi Prezes Rafał Chmielewski.

– „Gala jubileuszowa to nie tylko czas podsumowań, ale przede wszystkim nowy start. Wchodzimy w kolejne dziesięciolecie z jeszcze większym entuzjazmem i gotowością do działania, aby odpowiadać na potrzeby seniorów jeszcze skuteczniej” – podkreśla Wiceprezes Michał Jaros. ◀

Autopromocja

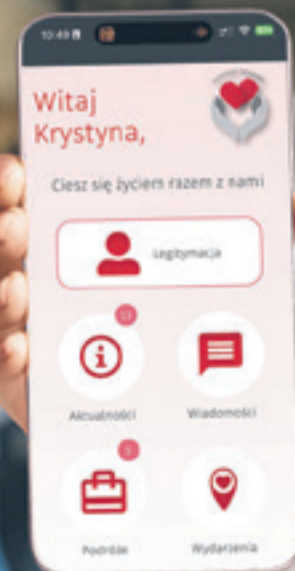
Pobierz!



Poczytaj o tym,  
co się u nas  
aktualnie dzieje!



Asystent Seniora  
– przyjaciel  
w codziennym  
życiu





## Jubileusz w mediach

Marzec i kwiecień to niezwykle ważny czas dla Stowarzyszenia Aktywny Senior. W związku z jubileuszem 10-lecia działalności, Prezes Rafał Chmielewski wziął udział w wyjątkowych nagraniach medialnych, poświęconych zarówno historii, jak i przyszłości naszej organizacji.

W trakcie rozmów Prezes podkreślał, że dekada działalności to nie tylko powód do dumy, ale też okazja do refleksji nad tym, jak wiele udało się osiągnąć. Zwrócił uwagę na znaczenie codziennej pracy z seniorami, która nieprzerwanie koncentruje się na ich aktywizacji, budowaniu wspólnoty i podnoszeniu jakości życia osób starszych. Jak zaznaczył, miejsca takie jak Centra Aktywnego Seniora to dziś nie tylko przestrzeń spotkań – to prawdziwe centra życia społecznego dla tysięcy seniorów.

W wypowiedziach nie zabrakło również odniesień do przyszłości. Szczególnie mocno wybrzmiała zapowiedź premiery nowej wersji aplikacji Asystent Seniora 2.0, która wprowadzi szereg innowacyjnych funkcji odpowiadających na realne potrzeby starszych użytkowników.

– Seniorzy mają głos. I chcemy, żeby był on słyszalny w całej Polsce – mówił Rafał Chmielewski.

Materiały z nagrań ukazały się w radiach RDC, Płock FM oraz Radiu Płońsk i w prasie m.in. w Tygodniku Płockim. Wszystkie relacje możecie zobaczyć na naszych profilach społecznościowych, naszym Facebooku, a także na portalach wymienionych wyżej mediów.

Zachęcamy do śledzenia i wspólnego przeżywania tego wyjątkowego jubileuszu razem z nami! ◀

▶ Na zdjęciu: Prezes Stowarzyszenia Rafał Chmielewski w Radiu Płońsk ◀

## Aktywny Senior i wiosna

Marzec w Stowarzyszeniu Aktywny Senior oznacza powitanie wiosny zgodnie z piękną polską tradycją – topieniem Marzanny. Seniorzy z Centrów Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku oraz Mławie, jak co roku, własnoręcznie przygotowali słomianą kukłę symbolizującą zimą. Wspólne tworzenie Marzanny, jej dekorowanie oraz radosne przemarsze nad pobliskie rzeki czy jeziora to wspaniała okazja do integracji i aktywnego spędzenia czasu.



Każde z naszych miast celebrowało nadejście wiosny na swój sposób. W Płocku uroczystości zakończyły się barwnym festywnem oraz piknikiem nad Wisłą, który zgromadził seniorów wraz z ich rodzinami. W Płońsku nasi seniorzy wybrali się na wspólny, radosny spacer zakończony tradycyjnym topieniem Marzanny w pobliskiej rzece. Z kolei w Mławie grupa seniorów przeszła pochodem przez miasto i lokalny las, gdzie palili Marzannę, a następnie spotkali się na gościnnym podwórku naszych członków

– Reni i jej męża, gdzie wspólnie świętowaliśmy nadejście wiosny uraczeni pyszną grzybową seniorki i kielbaskami przygotowanymi przez nasze restauracje.

– To piękna tradycja, dzięki której możemy wyjść z domu, spotkać się, porozmawiać i cieszyć się wiosennym słońcem – mówi seniorka Jadwiga z Mławy.

Wydarzenie stało się już stałym punktem kalendarza naszych aktywności, wzmacniając więzi międzyludzkie oraz podtrzymując cenne zwyczaje. ◀

## Wsparcie dla seniorów na święta

Wielkanoc to czas, który wielu z nas kojarzy się z ciepłem domowego ogniska, radością rodzinnych spotkań i tradycyjnymi potrawami. Niestety, nie wszyscy mogą cieszyć się świątecznym stołem. Samotność, choroby oraz trudna sytuacja sprawiają, że święta dla wielu osób starszych są bolesnym doświadczeniem. Dlatego nasz AS kolejny rok realizuje niezwykłą inicjatywę – akcję „Koszyczki Wielkanocne”.

W tym roku przygotowaliśmy aż tysiąc wielkanocnych koszyczków dla seniorów w trudnej sytuacji. Już od wielu tygodni nasi podopieczni mogli zapisywać się w sekretariatach Stowarzyszenia na listę osób, które otrzymają tę wyjątkową świąteczną pomoc. Każdy koszyczek to bogaty w tradycyjne przysmaki wielkanocne kartonik. Seniorzy znajdą w nich produkty takie jak żurek z białą kiełbasą, jajka, świeże pieczywo, różnorodne wędliny, domową sałatkę jarzynową, chrzan oraz pyszne, domowe ciasto wielkanocne.



– Wielkanoc powinna być zawsze czasem nadziei i bliskości dla każdego. Chcemy, aby nasi seniorzy poczuli, że nie są sami. Te koszyczki to symbol naszej pamięci, wsparcia i solidarności – podkreśla Rafał Chmielewski – Prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior.

– Drugi rok z rzędu będą korzystała z tej pomocy, to nieocenione wsparcie – komentowała przy zapisie seniorka Basia.

W akcję od tygodni aktywnie zaangażowani są wszyscy pracownicy i wolontariusze, którzy kompleto-

wali koszyczki, pakowali produkty. Do wielu podopiecznych koszyczki zawieźli nasi kierowcy, bo to seniorzy nie wychodzący od lat ze swoich domów. – Każdy koszyczek jest przygotowany z ogromną starannością. To wyraz naszej pamięci o osobach starszych i naszych chęci, by święta miały dla nich prawdziwie wyjątkowy charakter – dodaje Michał Jaros – Wiceprezes Zarządu organizacji.

Mamy nadzieję, że dzięki tej akcji seniorzy spędzą Wielkanoc w atmosferze życzliwości, ciepła i z przekonaniem, że ktoś o nich pamięta. ◀

### Czy wiesz, że?

▶ Jeszcze w tym roku w Płońsku otworzymy Centrum Integracji Społecznej? To pierwszy taki projekt naszego Stowarzyszenia. Jego celem będzie aktywizacja zawodowa osób wykluczonych społecznie, a także zagrożonych wykluczeniem społecznym. W centrum będziemy szkolić opiekunów osób starszych oraz osoby do pracy w gastronomii, m.in. w restauracjach Gary Babci Krysi. Inicjatywa ta pozwoli nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale też wrócić na rynek pracy i poczuć się potrzebnym przez wielu beneficjentów z Płocka, Płońska i Mławy. Otwarcie planowane jest na drugą połowę 2025 roku. To będzie duży krok w rozwoju lokalnej społeczności! ◀



## Dwa wyjątkowe wydarzenia dla seniorów

# Wiosna z tradycją i kulturą

Marzec i kwiecień dla naszych seniorów są miesiącami niezwykle ciekawych przeżyć kulturalnych i duchowych. W minionych dniach członkowie Stowarzyszenia Aktywny Senior z Płocka, Płońska i Mławy wzięli udział w wyjątkowym koncercie zespołu Pieśni i Tańca Mazowsze.

Występ odbył się w siedzibie zespołu w Karolinie – miejscu pełnym historii, sztuki i barwnej tradycji. Energia, pasja i piękno ludowej muzyki zachwyciły uczestników. Była to nie tylko artystyczna uczta, ale również okazja do wspólnego spędzenia czasu, rozmów i integracji. W tym wydarzeniu udział wzięło blisko 100 seniorów – członków naszego Stowarzyszenia.

Wszyscy uczestnicy wydarzenia wracali wzruszeni i dumni z polskiej kultury, która w tak piękny sposób została im zaprezentowana.

Dwa tygodnie później zorganizowaliśmy kolejny wyjątkowy wyjazd. Tym razem do Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. Ponad 200 osób uczestniczyło w obchodach Niedzieli Palmowej w Skansenie, gdzie odbyła się uroczysta msza święta w tradycyjnej oprawie. Po liturgii nasi seniorzy mieli czas na zwiedzanie zabytkowych chat, rozmowy z przewodnikami i wspólne

Seniorzy są ciekawi świata, pełni energii i chęci do działania

świętowanie w atmosferze zbliżających się Świąt Wielkanocnych. Nie zabrakło też pamiątkowych zdjęć i spacerów wśród budzącej się do życia przyrody z mazowiecką wielkanocną tradycją w tle.

To wydarzenie było wyjątkowym przypomnieniem, jak ważna jest pamięć o obrzędach, wspólne

przeżywanie świątecznego czasu i duchowa refleksja. Pokazało też, że seniorzy są ciekawi świata, pełni energii i chęci do działania. Takie wyjazdy to nie tylko zwiedzanie – to wzmacnianie więzi, radość z bycia razem i tworzenie wspólnych wspomnień, które zostaną z nami na długo. ◀



REKLAMA 1/1/1



# Ubezpieczenia

stacjonarnie: Płock, ul. Bielska 16

WSZYSTKO ON - LINE: [ubezpieczenia.salvusvitae.pl](http://ubezpieczenia.salvusvitae.pl)

721 646 936 Karol Bońkowski

723 531 083 Alicja Kopacz

Blisko  
40

towarzystw  
w jednym  
miejscu



Wszystkie rodzaje ubezpieczeń

Autopromocja

Zajrzyj na naszą stronę!



www.sklepas.org





## Wsparcie psychologiczne

**Już od połowy maja w naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie ruszają punkty konsultacyjne z psychologiem, stworzone z myślą o seniorach potrzebujących wsparcia psychicznego. To nowa inicjatywa Stowarzyszenia Aktywny Senior, która będzie działać do końca 2025 roku.**

Zdajemy sobie sprawę, że samotność, choroba, żałoba czy zmiany życiowe bardzo często wpływają na samopoczucie seniorów. Dlatego chcemy być blisko, dając im nie tylko przestrzeń do aktywności fizycznej i społecznej, ale także do rozmowy z profesjonalistą – mówi Michał Jaros – Wiceprezes Zarządu Stowarzyszenia. Spotkania z psychologiem będą prowadzone w formie indywidualnych

konsultacji, a seniorzy będą mogli je rezerwować w sekretariatach naszych centrów. Wszystko odbywać się będzie w atmosferze zaufania i dyskrecji.

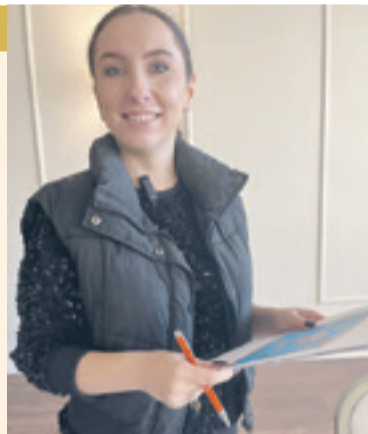
– Po śmierci żony nie potrafię się pozbierać. Z dnia na dzień wszystko się zmieniło. Bardzo liczę na te spotkania – choćby po to, żeby móc powiedzieć to, czego nie mówię nikomu innemu – wyznaje pan Zbigniew, członek Stowarzyszenia z Płońska.

Pomoc psychologiczna to jeden z kluczowych elementów wsparcia, którego coraz bardziej potrzebują osoby starsze. Jako organizacja od dziesięciu lat towarzysząca seniorom w ich codzienności, rozumiemy, że troska o zdrowie psychiczne jest równie ważna jak ta o ciało i aktywność społeczną.

Zapisy już niebawem – szczegóły w sekretariatach. ◀

### Dietetyk radzi

W naszych Centrach Aktywnego Seniora systematycznie odbywają się spotkania z dietetykiem – Moniką Prusaczyk, która wspiera naszych seniorów w prowadzeniu zdrowszego i bardziej świadomego stylu życia. Podczas tych spotkań seniorzy mają okazję dowiedzieć się, jak prawidłowo komponować posiłki, jak unikać błędów żywieniowych oraz jak dostosować dietę do swojego wieku i stanu zdrowia. To cenne rozmowy, pełne praktycznych wskazówek i inspiracji. Oprócz spotkań grupowych, dostępne są także spotkania indywidualne. Spotkania cieszą się sporym zainteresowaniem, ponieważ poruszane tematy są odpowiedzią na realne potrzeby osób starszych. Informacje o terminach spotkań



dostępne są w miesięcznych grafikach zajęć publikowanych w naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Mławie i Płońsku. Zachęcamy do udziału! Szczegóły i zapisy na spotkania z dietetykiem dostępne są w sekretariatach naszych Centrów. ◀

## W tym roku stawiamy na aktywność!

**Rok 2025 w Stowarzyszeniu AS to czas jeszcze większej mobilizacji i działania! Naszym głównym celem – niezmiennie od dziesięciu lat – jest aktywizacja osób starszych, dlatego z początkiem wiosny intensyfikujemy wszystkie działania, które mają na celu poprawę kondycji fizycznej i psychicznej naszych seniorów.**

W naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie codziennie odbywają się dziesiątki zajęć ruchowych. W ofercie mamy m.in. jogę, pilates, gimnastykę ogólnousprawniającą, nordic walking oraz zajęcia na basenie z instruktorem. Zajęcia są dostosowane do

możliwości i potrzeb seniorów, prowadzone przez doświadczonych instruktorów.

– „Zależy nam, aby nasi seniorzy nie tylko byli aktywni, ale przede wszystkim czuli się lepiej fizycznie i psychicznie. Ruch to zdrowie, a wspólna aktywność to również integracja i wspieranie więzi międzyludzkich” – podkreśla Rafał Chmielewski – Prezes Zarządu Stowarzyszenia Aktywny Senior.

Nieustannie rozwijamy naszą ofertę, a do zajęć sportowych dołączają nowe inicjatywy. Już niebawem ruszają rajdy rowerowe, które będą organizowane regularnie w każdej z naszych lokalizacji. Wierzymy, że ta forma aktywności zyska dużą popularność i zachęci jeszcze

więcej osób do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

– Dzięki tym zajęciom mam więcej energii i lepiej się czuję. Uwielbiam chodzić z kijkami, a basen to dla mnie prawdziwa przyjemność – mówi pani Teresa z Mławy, która uczestniczy w zajęciach niemal codziennie.

„ Nieustannie rozwijamy naszą ofertę, a do zajęć sportowych dołączają nowe inicjatywy.

Z kolei pan Jerzy z Płońska podkreśla: – Dla mnie to nie tylko gimnastyka – to sposób na życie. Poznałem tu wielu przyjaciół i czuję, że jestem wśród swoich. Czekam na rajdy rowerowe, bo to będzie świetna przyгода!

Jesteśmy otwarci na pomysły naszych seniorów – słuchamy ich, wdramy sugestie i dostosowujemy ofertę do realnych potrzeb. Wierzymy, że aktywność fizyczna to klucz do długiego, zdrowego i szczęśliwego życia, a nasze Stowarzyszenie tworzy przestrzeń, w której każdy może odnaleźć coś dla siebie. Pamiętajcie, że ruch to zdrowie, a aktywność to radość – zwłaszcza w gronie ludzi, z którymi chce się spędzać czas! ◀



▶ Zajęcia z nordic walking

## Zapraszamy codziennie

**W naszych trzech Centrach Aktywnego Seniora – w Płocku, Płońsku i Mławie – każdego dnia odbywają się różnorodne zajęcia, które mają na celu aktywizację, integrację i rozwój osobisty naszych seniorów. To wyjątkowe miejsca, gdzie seniorzy mogą czuć się potrzebni, zauważeni i otoczeni troską – gdzie każda chwila spędzona wspólnie ma znaczenie.**

Do najchętniej wybieranych aktywności należą warsztaty rękodzielnicze, zajęcia literackie, spotkania Klubu Nauczyciela, Klubu Działkowca, Klubu Sportowca czy Klubu Podróżnika. Organizujemy również kursy języka angielskiego i obsługi komputera, a także

spotkania z zielarką, dietetykiem, prawnikiem i wielu innych specjalistów. To wszystko składa się na przestrzeń, w której seniorzy mogą się rozwijać, dzielić doświadczeniem i po prostu – być razem.

– Dzięki tym zajęciom mam powod, żeby wyjść z domu. Spotykam ludzi, z którymi mogę porozmawiać, pośmiać się. To dla mnie ważne, mówi pani Halina z Płocka. – Tutaj naprawdę czuję się częścią społeczności – dodaje pan Tadeusz z Płońska.

Wszystko to, co dzieje się każdego dnia w naszych Centrach Aktywnego Seniora, to nie tylko zajęcia – to codzienne wsparcie, zrozumienie i życzliwość. Zachęcamy wszystkich seniorów do przyjscia i przekonania się, jak wiele można zyskać,



będąc częścią Aktywnego Seniora. Szczegółowy plan wszystkich zajęć jakie organizujemy w ciągu miesiąca, możecie odebrać w sekretariatach Stowarzyszenia. ◀

REKLAMA 1/1/6

Autopromocja

Jak materace  
to tylko z Koła



Kraina Snu  
Płock, ul. Chopina 1  
Tel: 729-928-290

Klub Nauczyciela jest dedykowany seniorom, którzy swoją karierę zawodową poświęcili edukacji młodzieży i pragną nadal angażować się w działalność społeczną oraz integrację z innymi pasjonatami edukacji.

Dołącz do  
**KLUBU** w Stowarzyszeniu AS.  
**NAUCZYCIELA**

☎ 791 187 300



## Nasz Prezes na Forum NGO

25 marca 2025 roku w Otwocku odbyło się VI Forum NGO – spotkanie, które zgromadziło liczne organizacje pozarządowe z regionu oraz z kraju. To wyjątkowe wydarzenie stało się przestrzenią wymiany doświadczeń, inspiracji oraz rozmów o wyzwaniach i możliwościach III sektora.

Na specjalne zaproszenie Fundacji Inicjatyw Społeczno Ekonomicznych FISE, w spotkaniu udział wziął Prezes Stowarzyszenia AS – Rafał Chmielewski. Jego prelekcja była jednym z najważniejszych punktów tegorocznego forum. Wystąpienie zatytułowane „Przykłady Dobrych Praktyk III Sektora” poświęcone było m.in. aplikacji Asystent Seniora, której nowa wersja – 2.0 – pojawi się na przełomie 2025 i 2026 roku. Prezes zapowiedział rozbudowane panele wsparcia oraz rozszerzenie zasięgu aplikacji na całą Polskę.

– Aplikacja powstała dla seniorów z Mazowsza, ale dziś wiemy, że potrzeby są ogólnopolskie. Chcemy, by każdy senior w kraju mógł z niej korzystać bez przeszkód – powiedział Rafał Chmielewski.

Podczas forum podkreślano, jak ważna jest aktywizacja osób starszych i tworzenie narzędzi, które wspierają ich w codziennym życiu. Uczestnicy mieli okazję zapoznać się z nowatorskimi projektami, a także nawiązać współpracę z innymi organizacjami.

VI Forum NGO było wyrazem wspólnej troski o rozwój sektora pozarządowego oraz dążenia do poprawy jakości życia mieszkańców – nie tylko seniorów, ale całych lokalnych społeczności.

Dziękujemy Fundacji Inicjatyw Społeczno Ekonomicznych za zaproszenie i liczymy na wspólne projekty mające na celu szerzenie tematyki przedsiębiorczości społecznej w Polsce. ◀

## Noworoczne spotkanie

Chwilę temu w naszej restauracji Gary Babci Krysi w Płocku odbyło się coroczne spotkanie pracowników naszych restauracji oraz Stowarzyszenia AS. To wydarzenie na stałe wpisało się już w kalendarz, jako wyjątkowa okazja do podziękowania za zaangażowanie, trud oraz pasję, którą nasi pracownicy codziennie wkładają w pomoc osobom starszym i potrzebującym.

Spotkanie noworoczne było szczególną okazją do podziękowania i wyrażenia wdzięczności tym osobom, które na co dzień pozostają w tle, realizując kluczowe zadania. To właśnie dzięki ich pracy możliwe jest prowadzenie licznych inicjatyw – od akcji charytatywnych, przez wydarzenia dla seniorów, po codzienne usługi wspierające osoby starsze.

Tegoroczne spotkanie miało na celu nie tylko wyrażenie podziękowań, ale również stworzenie przestrzeni do integracji, rozmów oraz wspólnej zabawy. Była to okazja do tego, by wszyscy mogli choć

na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków, wymienić się doświadczeniami, a także pobyć ze sobą. Wszyscy mieli możliwość zacieśnienia wzajemnych relacji, co z pewnością pozytywnie wpłynie na atmosferę pracy i dalsze działania.

– Takie spotkania są niezwykle ważne, ponieważ podkreślają znaczenie zespołu i wzajemnej współpracy. Jesteśmy ogromnie wdzięczni za każde zaangażowanie naszych pracowników. To dzięki nim możemy

działać skutecznie i realnie pomagać osobom starszym w naszej społeczności” – mówił podczas spotkania Zarząd dwóch organizacji.

W tym roku w ramach podziękowania za pracę, przekazał on na święta bony pracownikom. Ich wartość zależała od stażu pracy w naszych organizacjach. Na spotkaniu nie zabrakło także prezentów rzeczowych. W ramach wewnętrznej integracji pracownicy losowali sobie nawzajem, przygotowując niespodzianki. Dzięki temu wszyscy zaproszeni mieli jeszcze lepszą możliwość poznania się. ◀



▶ Pracownicy Stowarzyszenia AS na spotkaniu noworocznym.

### Czy wiesz że...

▶ W jubileuszowym roku 2025, Stowarzyszenie Aktywny Senior zaplanowało blisko 300 wydarzeń dla swoich członków? Spotkania okazjonalne, wycieczki, warsztaty, szkolenia, sympozja – wszystko po to, by aktywizować, edukować i wspierać seniorów w różnych obszarach życia. Widząc ogromną potrzebę integracji osób starszych, a także koncentrując się na problematyce samotności osób starszych, nie możemy przejść wobec tego obojętnie. Dlatego też mamy tak dużą ilość wydarzeń i spotkań organizowanych dla naszych seniorów. Każde wydarzenie to szansa na rozwój, nowe znajomości i wspólne spędzenie czasu. Taki kalendarz to dowód, że życie po 60-tce może być pełne barw, możliwości i dobrych emocji! ◀



REKLAMA 1/7

**Drodzy Mieszkańcy,**  
**Z okazji Świąt Wielkanocnych**  
**zyczę Państwu zdrowia,**  
**radości oraz spokoju**  
**w gronie najbliższych.**

**Maria Kozłakiewicz**  
**Posel na Sejm RP**

Nasz wolontariat

# Więcej niż pomoc

W Stowarzyszeniu Aktywny Senior wolontariat przybiera wyjątkową formę – to seniorzy wspierają innych seniorów. Realizują pomoc opartą na zrozumieniu, empatii i wspólnym przeżywaniu codzienności. Nasi wolontariusze odwiedzają samotnych, towarzyszą im w spacerach, robią zakupy, pomagają w sprzątanii, a czasem po prostu – są.

Przykład? W Płońsku niedawno zorganizowaliśmy akcję pomocy dla jednej z naszych seniorerek, która potrzebowała wsparcia. Kilku wolontariuszy pojechało do niej z obiadem, pomogli posprzątać mieszkanie, porozmawiali. Seniorka była wzruszona: – Nie sądziłam, że ktoś jeszcze o mnie pamięta. Tyle osób przyszło – to dla mnie ogromna radość. Wolontariat to także „złota rączka”, czyli drobne naprawy i wsparcie

techniczne, które często przerażają samotne osoby. To także wymiana doświadczeń, rozmowa, a nierzadko rodzące się przyjaźnie. Dzięki aplikacji Asystent Seniora wolontariat staje się coraz bardziej dostępny i zorganizowany.

Wolontariat to serce naszej organizacji – mówi Michał Jaros – Wiceprezes Zarządu – Dzięki zaangażowaniu naszych seniorów tworzymy społeczność, w której nikt nie zostaje sam. Każde takie działanie buduje mosty między ludźmi i daje poczucie sensu. Właśnie z tego powodu tak duży nacisk kładziemy na działania wolontarystyczne w naszej organizacji. Zachęcamy wszystkich członków Stowarzyszenia do dołączenia do grona wolontariuszy. Czasem wystarczy godzina tygodniowo, by zmienić komuś dzień – a nawet życie. Pomagając innym, pomagamy też sobie. ◀



▶ Nasze wolontariuszki z Płońska.

Wielki Tydzień w Stowarzyszeniu Aktywny Senior to czas nie tylko przygotowań do świąt, ale też refleksji, wdzięczności i wzruszeń. Właśnie wtedy, tuż przed Wielkanocą, zorganizowaliśmy wyjątkowe spotkanie wielkanocne dla naszych wolontariuszy – osób, które każdego dnia, z uśmiechem i otwartym sercem, wspierają innych członków naszej społeczności.

Spotkanie odbyło się w Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku i zgromadziło blisko 60 wolontariuszy – seniorów oraz członków naszego Stowarzyszenia, którzy w różnorodny sposób angażują się w działalność pomocową. Była to również okazja do wspólnego świętowania z pracownikami Stowarzyszenia i wyrażenia wdzięczności za cały rok pracy. Spotkanie to nie byłoby możliwe, gdyby nie wysiłek pracowników restauracji Gary Babci Krysi w Płońsku, którzy przygotowywali wyjątkowe wielkanocne potrawy. – Wolontariat to serce naszej organizacji. To Wy – nasi wolontariusze – sprawiacie, że pomoc trafia do tych, którzy jej najbardziej potrzebują.

## Wielkanoc dla wolontariuszy

# Spotkanie z sercem



▶ Wiceprezes Michał Jaros z wolontariuszką Bożeną.

Dzięki wam Stowarzyszenie naprawdę żyje. Jesteście przykładem, że każdy dzień może być darem – mówi Rafał Chmielewski – Prezes Zarządu.

„ Jesteście przykładem, że każdy dzień może być darem

Pani Janina z Mławy dodała: – Dla mnie to nie tylko pomoc innym, ale też sposób na to, żeby nie być samotną. Każdego dnia czuję, że robię coś ważnego. To Stowarzyszenie to

stanowi dla mnie ogromną pomoc. Jak tutaj przychodzi tu żyje. Jestem przekonana, że gdyby nie to organizacja, już by mnie nie było na tym świecie. Sylwia, krawcowa naszej szwalni seniora, mówi: – Patrząc na zaangażowanie naszych wolontariuszy, czuję wzruszenie. Ich pomoc to coś więcej niż praca – to serce, które bije dla innych.

Takie spotkania przypominają nam, że Stowarzyszenie to nie tylko miejsce – to wspólnota ludzi o wielkich sercach. ◀

### Czy wiesz że...

▶ **Już za chwilę ruszamy z ogólnopolską akcją pozyskiwania wolontariuszy.** Stowarzyszenie Aktywny Senior planuje rozszerzyć swoje działania na teren całego kraju. Dlatego też, już niebawem rozpoczynamy ogólnopolską rekrutację wolontariuszy. Wolontariusze AS'a z różnych regionów Polski będą mogli świadczyć pomoc osobom starszym w swoim otoczeniu – lokalnie, tam gdzie mieszkają. Wsparcie wolontarystyczne obejmować będzie wiele cennych usług społecznych. Całość będzie koordynowana przez aplikację Asystent Seniora, która umożliwi zgłoszenia, kontakt i przydział zadań. To nowy, bezpieczny i zorganizowany sposób niesienia pomocy – oparty na współpracy i nowoczesnych narzędziach! ◀



REKLAMA 1/1/8

*Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,  
pełnych wiary, nadziei i miłości.  
Radosnego, wiosennego nastroju,  
serdecznych spotkań w gronie rodziny i wśród przyjaciół  
oraz wesołego Alleluja  
życzy Rada Nadzorcza, Zarząd  
i pracownicy PSS Zgoda w Płocku*

Rok 2025 to dla naszego Stowarzyszenia szczególnie ważny czas – obchodzimy dziesięciolecie naszej działalności. Aby jeszcze bardziej uczcić ten wyjątkowy jubileusz, powstała nowa, uroczna maskotka – skrzat „Dyszka”.

Skrzat „Dyszka” jest symbolem pełnym energii, radości i optymizmu, który znakomicie oddaje ducha naszego Stowarzyszenia oraz jego członków. Jej dominujący kolor – różowy – został dobrany nieprzypadkowo. Róż to barwa optymizmu, radości życia, a także pozytywnej energii, której nigdy nie brakowało naszym seniorom przez wszystkie lata działalności.

Skrzat „Dyszka” jest nie tylko uroczą dekoracją, ale również posiada głębokie znaczenie. Jego widok ma sprawiać, że świat staje się bardziej kolorowy, a na twarzach osób, które go spotykają, natychmiast pojawia się uśmiech. „Dyszka” przypomina nam o wartościach, jakimi kierujemy się każdego dnia – o radości, integracji, otwartości na świat oraz ludzi.

Tworzenie „Dyszki” to wyjątkowa historia pasji, doświadczenia oraz wspólnego zaangażowania naszych senierek ze Szwalni w Mławie. Każdy egzemplarz skrzaciny jest szyty ręcznie, z ogromnym zaangażowaniem, dbałością o każdy szczegół oraz sercem wkładanym w każdy etap jej powstawania. Seniorzki nie kryją dumy z tego

## Jubileuszowy skrzat AS'a

# Helpinka „Dyszka”

projektu, który stał się dla nich okazją do pokazania swojego ogromnego talentu, kreatywności oraz miłości do rękodzieła.

„Dyszka” jest także symbolem podziękowania dla całej społeczności



naszego Stowarzyszenia, bez której te dziesięć lat nie byłyby możliwe. To dzięki codziennej aktywności, zaangażowaniu oraz wzajemnemu wsparciu naszych członków, możemy świętować jubileusz, którego tak istotnym elementem jest nasza

skrzacina. Należy pamiętać i nie zapominać przy tej okazji, że gdyby nie nasze Skrzaty Helpiki, nasze Stowarzyszenie nie byłoby w tym miejscu w jakim jest dzisiaj. To dzięki środkom ze sprzedaży pierwszych skrzatów mogliśmy stworzyć pierwszą siedzibę i Centrum Aktywnego Seniora w Mławie. Każdy kolejny sprzedany skrzat był bardzo dobrą inwestycją w rozwój naszej organizacji i wsparcie rzeczowe oraz materialne dla naszych seniorów.

– „Dyszka to coś więcej niż maskotka. To symbol naszej aktywności, współpracy, radości i chęci dzielenia się pozytywną energią ze światem. Mam nadzieję, że skrzat przyniesie wszystkim naszym seniorom dużo szczęścia i radości” – mówi Prezes Rafał Chmielewski.

– „Projektowanie i tworzenie „Dyszki” było dla naszych senierek ogromnym wyzwaniem, ale i niezwykłą radością. Jesteśmy dumni z efektów ich pracy oraz tego, jak pięknie ich rękodzieło podkreśla nasze wspólne dziesięciolecie” – podkreśla Wiceprezes Michał Jaros.

Z okazji jubileuszu życzymy wszystkim, aby jak nasza „Dyszka” z optymizmem i uśmiechem podchodzili do każdego dnia, wnosząc do życia swojego i innych pozytywne emocje. ◀



▶ Każdy produkt jest tworzony ręcznie przez seniorki z Mławy.

## Drugie życie jeansu

Projekt „Jeansowe Love” to wyjątkowa inicjatywa naszego AS'a, łącząca pokolenia w duchu ekologii i kreatywności. Seniorzy z pasją przekształcają niepotrzebne już materiały jeansowe w unikatowe produkty, nadając im nowe życie.

Projekt opiera się na idei recyklingu – mieszkańcy z całej Polski przesyłają nieużywane ubrania jeansowe do Stowarzyszenia. Każdy przekazany materiał jest selekcionowany i przygotowywany do ponownego wykorzystania. Seniorzy, korzystając ze swojego doświadczenia i umiejętności, tworzą z nich nowe, funkcjonalne przedmioty. To nie tylko sposób na ochronę środowiska, ale także na aktywizację

osób starszych, które mogą realizować swoje pasje i czuć się potrzebne.

Produkty sygnowane marką „Jeansowe Love” są dostępne w sklepach internetowych Stowarzyszenia. Cały dochód z ich sprzedaży przeznaczony jest na cele statutowe, w tym na pomoc materialną i rzeczową dla potrzebujących seniorów. To sprawia, że każdy zakup ma podwójną wartość – nabywcy otrzymują unikatowy, ręcznie wykonany produkt, a jednocześnie wspierają szczytny cel.

„Jeansowe Love” to dowód na to, że moda na ekologię i rękodzieło nie zna wieku, a wspólne działanie na rzecz ochrony środowiska i wsparcia seniorów może przynieść wymierne korzyści dla wszystkich zaangażowanych. ◀

# Nasze pracownie, zmieniają niejedno życie!

W naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie działają wyjątkowe pracownie twórcze, które codziennie przyciągają dziesiątki seniorów, dając im nie tylko przestrzeń do rozwoju, ale także poczucie przynależności, radości i sensu. To miejsca, gdzie powstają niezwykle przedmioty, ale przede wszystkim – tworzą się relacje, przyjaźnie i codzienne powody do uśmiechu.

W Mławie działa Pracownia Rękodzieła Artystycznego. To właśnie tam seniorki tworzą ozdoby świąteczne, produkty okazjonalne, torebki ze sznurka, dziergane cuda i rękodzieło z jeansu pozyskiwanego w duchu recyklingu z całej Polski. Ich wyroby są prezentowane na wystawach i trafiają do naszego sklepu internetowego, promując twórczość osób starszych.

Mają do dyspozycji Szwalnię Seniora i pracownię Skrzata Helpika. Każdego dnia blisko 40 osób bierze udział w zajęciach – szyją, projektują, tworzą na zamówienie. To nie tylko pracownia – to społeczność. Seniorzka Jadwiga mówi wprost: – Nie wyobrażam sobie, żeby tej szwalni nie było. To moje drugie życie. Tu czuję się potrzebna i kochana. Klaudia, która opiekuje się pracownią, dodaje: – Seniorzy są bardzo zadowoleni. Widzę ich radość, kiedy przychodzą i z dumą pokazują swoje dzieła. To dla nich ogromnie ważne. Od jakiegoś czasu codziennie o godzinie 12.00. jemy wspólny obiad. Ten posiłek też przyciąga osoby starsze i samotne – dodaje.

Seniorzka Irenka, która przyszła do nas dzięki koleżance, mówi: – Nie mam nikogo, jestem sama. Ale tu odzyskałam sens. Codziennie wychodzę z domu z uśmiechem,

bo wiem, że na mnie ktoś czeka. Jej koleżanka Basia z tej samej pracowni zauważyła: – Irenka się rozwinęła niesamowicie. To miejsce naprawdę zmienia życie – zachęcam innych, żeby spróbowali.

W Płońsku działa Pracownia Świeczkarska – Candle AS. To właśnie tam powstają świece, które podbijają serca klientów. Hania, jedna z senierek mówi: – Nawet nie marzyłam, że moje świece będą tak popularne! Czuję się doceniona

” To serce naszej działalności, gdzie rodzi się siła, kreatywność i codzienna radość naszych seniorów.

i ważna. To dla mnie ogromne wyróżnienie być częścią tego wszystkiego.

Krystyna z Mławy, która dołączyła do szwalni już wiele lat temu, mówi dziś z dumą: – Byłam w trudnym momencie życia. Samotna, zagubiona. To właśnie szwalnia dała mi nowe życie. Tu odnalazłam siebie, swoje miejsce i ludzi, którzy mnie rozumieją. Każdy dzień spędzony w tej pracowni to dla mnie radość i spełnienie.



Z kolei Basia z Płońska dopiero przygotowuje się do pierwszych zajęć: „Obserwuję pracownię świec i widzę, ile daje ona radości innym. Mam nadzieję, że i ja poczuję się tu potrzebna, znajdę swoje miejsce. Wiem, że to dobra decyzja.”

Choć to trzy główne pracownie, w Centrach Aktywnego Seniora każdego dnia działają też mniejsze sekcje: plastyczne, manualne, dekoratorskie – wszystkie stworzone po to, by seniorzy mogli działać, uczyć się i budować relacje.

– To nie są zwykłe pracownie – mówi Prezes Rafał Chmielewski – To serce naszej działalności, gdzie rodzi się siła, kreatywność i codzienna radość naszych seniorów.

To, o czym tutaj piszemy, to tylko część naszej działalności. Każdego dnia w naszych Centrach działają także mniejsze sekcje tematyczne – od kulinariów, przez florystykę, aż po zajęcia edukacyjne. Ich celem jest jedno: by nasi seniorzy czuli się ważni, aktywni i spełnieni. Te miejsca powstały dla nich – i dzięki nim. A każde kolejne dzieło to nie tylko przedmiot – to historia, serce i uśmiech zapisane w rękodziele. ◀

## Wyjątkowy projekt

# Jubileuszowe światło

Z okazji dziesięciolecia Stowarzyszenia Aktywny Senior powstaje wyjątkowa jubileuszowa świeca – symbol naszej drogi, misji i światła, jakie każdego dnia niesiemy innym. Tworzona w Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku przez seniorów, ma nie tylko ozdabiać, ale i inspirować.

Jubileuszowa świeca ma stać się światłem dla tych, którzy dziś błądzą, którzy szukają nadziei, wspólnoty i sensu – tak jak wielu seniorów, którzy trafili pod skrzydła naszego Stowarzyszenia. To symbol dobra, które rozprzestrzenia się z każdym płomieniem. Będzie dostępna już wkrótce – jako pamiątka, ale też znak, że razem rozświetlamy życie wielu.

– Chcielibyśmy, aby każdy, kto zapali naszą jubileuszową świecę, choć przez chwilę pomyślał o naszych seniorach – mówi Michał Jaros – Wiceprezes AS'a – O tym, że są wśród nas osoby, które mimo wielu



trudności, nie poddają się i każdego dnia dają coś z siebie innym.

Jubileuszowa świeca – światło dziesięciu lat pracy, symbol wspólnoty i nadziei – już wkrótce pojawi się w sprzedaży. Niech zapłonie nie tylko na stołach, ale przede wszystkim – w sercach. ◀

## Zaprosz seniora

▶ Jeżeli w twoim otoczeniu są ludzie starsi, którzy są samotni, porozmawiaj z nimi, może będą chcieli skorzystać z zajęć w naszych pracowniach. Może tutaj odnajdą sens swojego życia. W ramach akcji „Zaprosz seniora” zachęcamy członków Stowarzyszenia do zapraszania osób niezrzeszonych do udziału w zajęciach, wydarzeniach i spotkaniach w Centrach Aktywnego Seniora. Jeśli zaproszona osoba zapisze się do Stowarzyszenia – Ty możesz otrzymać umorzenie składki członkowskiej! To proste: pomagając innym odnaleźć aktywność i wspólnotę, zyskujesz realne wsparcie. Razem tworzymy większą, silniejszą społeczność! ◀



# 10 aut na 10-lecie Aktywnego Seniora!

Z okazji jubileuszu 10-lecia działalności Stowarzyszenia Aktywny Senior, postanowiliśmy odnowić naszą flotę samochodową. 8 kwietnia 2025 roku w salonie Renault w Płocku uroczystie odebraliśmy kluczyki do nowych aut, które każdego dnia będą dostarczały rabatowane posiłki do domów naszych seniorów. Dowozy odbywają się w trzech miastach. Z posiłków rabatowanych mogą korzystać seniorzy z Płocka, Płońska i Mławy.

**D**otychczasowa flota, licząca sześć samochodów, była już mocno wyeksploatowana po intensywnych pięciu latach codziennych dostaw. Zdecydowaliśmy więc o sprzedaży starych pojazdów i wymianie ich na nowe w ramach umowy leasingowej.

Podczas uroczystości nie zabrakło emocji, zwłaszcza gdy odbyło się symboliczne losowanie kluczyków, ponieważ każdy samochód trafił do wylosowanej lokalizacji, w której

nasza organizacja ma restaurację. Całemu wydarzeniu towarzyszyła konferencja prasowa z udziałem lokalnych mediów, gdzie mieliśmy okazję propagować ideę posiłków rabatowanych oraz usługi „Obiad na dowóz”. Rozmawialiśmy także o samotność osób starszych, bo to jeden z głównych problemów z jakimi borykają się nasi seniorzy.

– Codziennie blisko 200 seniorów korzysta z obiadów dostarczanych do ich domów. To nie tylko ciepły posiłek, ale także serdeczna rozmowa i chwila kontaktu z drugim człowiekiem – mówi Prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior Rafał Chmielewski. – Nowe auta zwiększą komfort i bezpieczeństwo naszych kierowców, ale przede wszystkim zapewnią ciągłość i niezawodność codziennych dostaw – dodawał w trakcie konferencji.

Te samochody to także okazja do rebrandingu Garów Babci Krysi. Od teraz auta a także sama babcia Krysia jest bardziej widoczna niż dotychczas. Zakup nowych samochodów to inwestycja w jakość naszej pomocy dla seniorów. ◀



## Kuchnia, do której chce się wracać

**W restauracjach Gary Babci Krysi każdego dnia dokładamy wszelkich starań, by nasi goście – szczególnie seniorzy – czuli się zaopiekowani i najedzeni do syta. Gotujemy z sercem, korzystając z najwyższej jakości składników, dbając o smak i powtarzalność potraw. Opinie naszych gości są dla nas najważniejsze – analizujemy je i reagujemy, by nieustannie podnosić jakość usług.**

**W** naszych kuchniach codziennie lepi się ręcznie setki pierogów, a w każdą sobotę serwujemy świeżo smażone pączki – tradycyjne, domowe, jak u babci. To wszystko nie byłoby możliwe bez zespołu ludzi, którzy tworzą nasze restauracje. To osoby pełne pasji, zaangażowane, oddane swojej pracy. To dzięki nim kuchnia Gary Babci Krysi smakuje jak domowa, bo tworzona jest z sercem

i uważnością. Odmową uwagę przywiązujemy także do czystości w naszych restauracjach. To jeden z kluczowych punktów dbania o jakość.

W Płońsku, pod okiem menadżerki Magdy Kaźmierczak, kuchnia zyskała nową jakość. Coraz więcej osób wraca do nas po dłuższej przerwie, doceniając smak i domowy klimat. Podobnie jest w Płocku – zarówno w restauracji na Obrońców Płocka, jak i w Galerii Wisła. Dokonane jakieś czas temu zmiany kadrowe w restauracji w Mławie, również pozytywnie wpłynęły na smak potraw.

„W Garach Babci Krysi nie chodzi tylko o jedzenie. Chodzi o wspólnotę, szacunek do tradycji i jakość, którą czuje się w każdym kąsie” – podkreśla Michał Jaros – Prezes Grupy AS.

Jeżeli jeszcze zastanawiasz się, czy powinieneś skorzystać z naszej kuchni – odpowiadamy... Jak najbardziej, bo Ty – nasz gość jesteś dla nas ważny! ◀

### Czy wiesz, że?

Restauracje Gary Babci Krysi już wkrótce pojawią się w całej Polsce? Stowarzyszenie Aktywny Senior rozpoczyna projekt franczyzy społecznej, dzięki któremu przedsiębiorstwa społeczne będą mogły otwierać nasze restauracje w swoich miastach. Jest to proces niezbędny, który ma na celu zaspokojenie potrzeb na posiłki rabatowane dla seniorów całej Polsce. Co ważne – senior z aktywną legitymacją członkowską naszego Stowarzyszenia, będzie mógł zjeść rabatowany posiłek, nie tylko w Płocku, Płońsku i Mławie, jak to było dotychczas, ale też w innych placówkach franczyzowych. Pierwsze efekty działań zobaczymy już w 2026 roku, a finał tego projektu oraz kolejne Gary Babci Krysi będą widoczne w Polsce do końca 2027 r. ◀

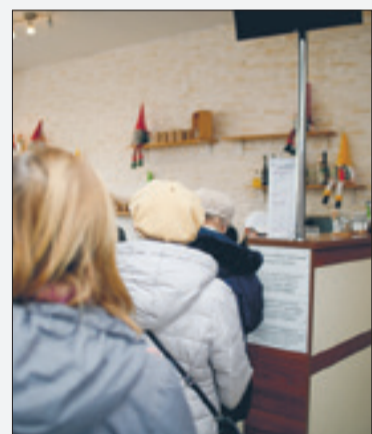


## Nowy rok w starej cenie

Rok 2025 rozpoczęliśmy wyjątkowo – bez podwyżek cen w naszych restauracjach „Gary Babci Krysi!” Postanowiliśmy, że mimo wzrostu kosztów, zestaw dnia nadal będzie kosztował tyle samo, co w ubiegłym roku – czyli 25 zł. Podjęliśmy tę decyzję z myślą o naszych seniorach, którzy mają problemy z regularnym płaceniem nawet rabatowej kwoty, która wynosi niezmiennie od połowy ubiegłego roku – 15 zł.

**W** cenie zestawu dnia nadal serwujemy pełnowartościowy, dwudaniowy obiad – zupę i drugie danie. Oprócz standardowej kuchni polskiej, proponujemy także zestawy dla diabetyków. Nasza decyzja to świadomy krok w stronę seniorów i mieszkańców, którzy coraz bardziej odczuwają skutki inflacji i rosnących kosztów życia.

– Doskonale zdajemy sobie sprawę z trudności finansowych, z jakimi mierzą się seniorzy. Dlatego robimy wszystko, by nasza oferta była jak najbardziej



dostępna i atrakcyjna dla każdego, kto korzysta z naszych restauracji – podkreśla Michał Jaros – Prezes Zarządu Grupa AS Sp. z o.o., która jest właścicielem naszych restauracji.

Zapraszamy serdecznie wszystkich seniorów oraz gości naszych restauracji. Gwarantujemy nie tylko smaczne, domowe obiady, ale również niezmiennie, atrakcyjne ceny. W naszych Garach Babci Krysi wciąż jest pysznie, zdrowo, a co najważniejsze – na każdą kieszeń! ◀

## Wielkie zmiany w Garach Babci Krysi

# Przed nami metamorfoza!

Już w ciągu najbliższego kwartału restauracje Gary Babci Krysi przejdą długo wyczekiwaną metamorfozę. Czekają nas delikatne remonty, odświeżenie sal konsumenckich, wymiana sprzętu kuchennego, zakup nowego wyposażenia, mebli i narzędzi gastronomicznych. Wszystko po to, by nasi goście – seniorzy i ich bliscy – mogli czuć się jeszcze bardziej komfortowo i bezpiecznie.

**Z**ależy nam, by nasze restauracje były miejscem, do którego chce się wracać. Ciepłe wnętrza, dobra kuchnia i serdeczna atmosfera to podstawa. Modernizacja pomoże nam utrzymać ten standard, a nowy sprzęt poprawi jakość pracy na naszych pracownikach – mówi Michał Jaros – Prezes Zarządu Grupy AS Sp. z o.o.

Zmiany są odpowiedzią na coraz większe zainteresowanie restauracjami. Codziennie odwiedzają nas setki osób, które korzystają



z rabatowanych obiadów oraz spędzają czas przy wspólnych stolikach. Każdego dnia wydajemy kilka tysięcy porcji obiadów, przygotowujemy cateringi, przygotowujemy imprezy, w których udział bierze bardzo dużo gości. Kuchnię i sprzęty, a także sale restauracyjne eksploatowane są niemal 24 h na dobę.

– Sprzęty i meble są już mocno zużyte. Pracujemy intensywnie od rana do wieczora, nie mamy przestojów. Ta

metamorfoza jest po prostu konieczna – dodaje Malwina Więckiewicz – menadżerka jednej z restauracji.

Seniorzy nie kryją radości: – Tu jest super! Jedzenie smaczne, ludzie mili. To jedno z niewielu miejsc, gdzie czuję się jak u siebie – mówi pan Jan z Płońska.

Zmiany, które planujemy, to nie tylko estetyka – to także wyraz szacunku do naszych gości i troski o najwyższą jakość. ◀

Autopromocja

**POWIEDZ  
MAMIE,  
BABCI,  
CIOCIE!**



**SENIORZE!**  
Dołącz do naszej rodziny  
i korzystaj z życia!



Jedz codziennie  
domowe obiady  
w restauracji  
Gary Babci Krysi  
**za 15 zł!**

Dołącz do naszego Stowarzyszenia!

☎ 791 187 300

Miejsce pełne ciepła i miłości

# Kochamy sprawiać radość!

W Saloniku Babci Krysi na Starym Rynku w Płocku witamy naszych gości z otwartym sercem. Kochamy gościć, kochamy wywoływać uśmiech i sprawiać, że każda wizyta u nas staje się małym świętem codzienności. Nasza restauracja to nie tylko pyszne dania – to przede wszystkim klimat, którego nie da się podrobić. Przestrzeń pełna zieleni, kwiatów i ciepła sprawia, że chce się tu wracać.

Nasz zespół dba o to, aby każdy czuł się u nas wyjątkowo – od pierwszego „dzień dobry” aż po ostatnie „do zobaczenia”. Nad całością czuwa menadżerka Natalia – energiczna, zaangażowana, pełna pasji – wspólnie z młodym zespołem kelnerów, kucharzy i baristów tworzy niesamowitą atmosferę miejsca przyjaznego każdemu. Jednak prawdziwym sercem Saloniku jest także Babcia Jadzia i seniorki, które wspólnie z nami ten lokal – pieką, doprawiają, doglądają, a przede wszystkim wnoszą doświadczenie i serce.

To właśnie tu, w naszym Saloniku, widać piękną integrację międzypokoleniową. Młodzi uczą się od starszych – szacunku, cierpliwości, smaków tradycyjnej kuchni. Seniorzy zaś czerpią energię od młodych – entuzjazm, tempo, nowoczesne spojrzenie. Ta mieszanka działa cuda i buduje wyjątkowy klimat.

„Młodzi uczą się od starszych – szacunku, cierpliwości, smaków tradycyjnej kuchni. Seniorzy zaś czerpią energię od młodych.

– Uwielbiam tu przychodzić – mówi pani Teresa, stała bywalczyni. – Jedzenie jest przepyszne, wewnątrz jak w bajce, a obsługa? Zawsze uśmiechnięta. Czuję się tu jak u siebie.

Wielu naszych gości chwali nie tylko kuchnię domową, ale też darmową kawę i herbatę, dostępne dla członków Stowarzyszenia. To gest, który ma znaczenie – szczególnie dla osób starszych, samotnych, które

właśnie tu mogą poczuć się częścią wspólnoty. Salonik Babci Krysi to nie tylko restauracja – to miejsce spotkań, ciepła i relacji. To codzienna radość gotowania, pieczenia i bycia razem – niezależnie od wieku. I właśnie za to nasi goście kochają to miejsce. ◀



## Rybka – czas start!

Już z początkiem maja na Starym Rynku w Płocku ponownie otwieramy nasz sezonowy, kulturowy lokal – Rybkę u Babci. To miejsce wyjątkowe, pełne smaków, wspomnień i pozytywnej energii, które działa od maja do października i przyciąga nie tylko mieszkańców miasta, ale też turystów z całej Polski. Co roku odwiedzają nas tłumy gości, a otwarcie sezonu to moment, na który wszyscy czekają z niecierpliwością.

Rybka u Babci to połączenie świetnej kuchni z atmosferą ciepła i integracji międzypokoleniowej. Przy stolikach zasiadają seniorzy, młodzież, rodziny z dziećmi – wszyscy, którzy cenią smaczne jedzenie i dobry klimat.

– Już nie mogę się doczekać otwarcia Rybki – mówi seniorka Helena. – To moje ulubione miejsce na spotkania z przyjaciółkami.

Ta atmosfera, te zapachy, ten gwar – czuję, że żyję!

– Chodzę do Rybki od pierwszego sezonu. Mam swoje ulubione dania i swoje ulubione stoliki – dodaje pani Jerzy z Płocka. – I lubię obserwować, jak młodzi i starsi razem spędzają czas. To naprawdę wyjątkowe miejsce.

Menadżerka lokalu – Natalia, z uśmiechem zdradza plany na nadchodzący sezon:

– Przygotowaliśmy mnóstwo nowości. Menu będzie jeszcze bogatsze, a atmosfera – jeszcze bardziej wakacyjna! Mogę zdradzić, że w tym roku w naszej Rybce zagospozą... flamingi! Będzie kolorowo, wesoło i smacznie. To będzie naprawdę udany sezon.

Rybka u Babci to nie tylko miejsce z pysznym jedzeniem – to prawdziwe serce Starego Rynku, w którym dzieje się magia spotkań, rozmów i radości. Zapraszamy Was już od maja! ◀



### Czy wiesz, że?

► Płocki Salonik Babci Krysi, mieszczący się na Starym Mieście w Płocku, to jedyna w pełni komercyjna restauracja należąca do Grupy AS Sp. z o.o., której właścicielem jest Stowarzyszenie Aktywny Senior? To wyjątkowe miejsce serwujące tradycyjne dania kuchni polskiej w eleganckim wnętrzu, z profesjonalną obsługą kelnerską. Odwiedzają je zarówno mieszkańcy, jak i turyści z całej Polski. W styczniu tego roku minęły cztery lata, odkąd otworzyliśmy tę restaurację. Cały dochód wygenerowany ze sprzedaży w płockim Saloniku zasila konto naszego Stowarzyszenia i jest przeznaczony w całości na cele statutowe – wspieranie seniorów i działań społecznych. ◀

W nowym sezonie nasz Polski Sernik Babci Krysi na Starym Rynku w Płocku zaskakuje nie tylko smakami, ale również... nową kartą menu, jakiej jeszcze nie było! W tym roku postawiliśmy na coś naprawdę oryginalnego – menu w formie gazety „Aktywny Senior”, która pełni podwójną rolę: informacyjną i kulinarną.

Goście, czekając na swoje dania, mogą nie tylko przejrzeć bogatą ofertę potraw, zobaczyć zdjęcia dań i składniki, ale również poznać działalność Stowarzyszenia Aktywny Senior, do którego należy nasza restauracja. To wyjątkowa okazja, by odkryć, że lokal, w którym jedzą, to coś więcej niż restauracja – to miejsce społeczne, wspierające seniorów, integrujące pokolenia i realizujące ważne cele społeczne.

– Przyjechałem z Krakowa i spacerując po Starym Rynku, trafiłem tutaj przypadkiem – mówi pan Tadeusz, który zjadł obiad w naszym lokalu. – Sam sernik był rewelacyjny, ale najbardziej zaskoczyło mnie menu. Dowiedziałem się z niego, że

### Menu w nowym stylu

## Karta w formie gazety

wspieranie seniorów, prowadzenie zajęć, warsztaty, wydawanie gazetę... To niesamowite, ile tu się dzieje! Taki przekaz powinien być w każdej restauracji społecznej.

Kelner Szymon, który od początku sezonu obsługuje gości, przyznaje:

– Nasi klienci są naprawdę mile zaskoczeni. Często dopytują o nasze Stowarzyszenie, o działania, o możliwość wsparcia. Mówią, że to menu to świetny pomysł – nie tylko praktyczne, ale też inspirujące.

„Dzięki tej nowej formule łączymy smak, misję i wiedzę

W naszej gazetowej karcie menu znajdują się również wersje dań po angielsku, co ułatwia zamawianie turystom z zagranicy. Dzięki tej nowej formule łączymy smak, misję i wiedzę, a nasi goście wychodzą nie tylko najedzeni, ale też wzbogaceni o nowe informacje i emocje.



Zapraszamy do odwiedzin – tutaj każdy kęs smakuje podwójnie! ◀

► Na zdjęciu: Nowe menu w formie gazety dostarcza wielu informacji na temat naszego Stowarzyszenia. ◀

## Sezon na Salonik

W naszym lokalu na Starym Rynku w Płocku nie tylko gotujemy i karmimy, ale też bawimy i integrujemy. To miejsce, w którym smaczny obiad spotyka się z radosną atmosferą, a wspólny stół staje się początkiem pięknych relacji. Nowy sezon zapowiada się wyjątkowo bogato – przygotowaliśmy dla naszych gości wiele wydarzeń, które będą odbywać się zarówno w samym Saloniku, jak i na płycie rynku, gdzie działalność rozpoczyna Rybka u Babci.

Już dziś zapraszamy wszystkich seniorów, mieszkańców Płocka oraz turystów na cykl potańcówek dla osób starszych, które rozruszają nie tylko ciało, ale i serce. Planowane są także wydarzenia międzypokoleniowe – spotkania młodzieży i seniorów, które pozwolą na wymianę doświadczeń, wspólne świętowanie i budowanie mostów między pokoleniami.

Nie zabraknie także koncertów, kameralnych spotkań autorskich, warsztatów i niespodzianek kulinarnych. Chcemy, by Stary Rynek tętnił życiem i wspólnotą, a nasz Salonik stał się sercem tych działań.

Wszystko to w połączeniu z fantastyczną kuchnią, z menu sezonowym i wieloma pysznymi niespodziankami jakie szykujemy

Czeka nas sezon pełen emocji, muzyki, uśmiechu i integracji. Dołączcie do nas – razem stworzymy coś naprawdę wyjątkowego, działając poprzez pomaganie, bo cały dochód ze sprzedaży wygenerowany w naszej restauracji jest przeznaczony na realizację celów społecznych. ◀



REKLAMA 1/11

**Rybka u Babci**

ul. Stary Rynek 27

**ZAPRASZAMY JUŻ OD 1 MAJA!**

Najlepszy drink bar na starówce w Płocku.  
Tu się je. Tu się pije. Tu się wraca.

Zeskanuj kod QR  
i obserwuj nas na Facebooku.

## Poznaj nas:

### ♥ Józef, 72 lata z Płocka

Wdowiec. Lubi spacerować. Szukam Pani z poczuciem humoru i sercem na dłoni, która doceni spokojne wieczory i rozmowy do późna. Wiek nie gra roli — liczy się ciepło duszy.

Kod: 18/PL

### ♥ Helena, 68 lat z Płocka

Pełna życia, zawsze uśmiechnięta. Kocham taniec, podróże i domowe wypieki. Nie znoszę nudy! Szukam towarzysza z pasją, który nie boi się żyć pełnią życia.

Kod: 19/PL

### ♥ Zbigniew, 75 lat z Płocka

Samotny, stateczny, zadbany. Lubię książki historyczne, spacerować po parku i dobre kino. Szukam Pani z klasą, która ceni ciepło domowego ogniska, rozmowy przy herbacie i wspólne niedziele.

Kod: 20/PL

### ♥ Barbara, 70 lat z Płocka

Zawsze w ruchu, otwarta na ludzi i nowe znajomości. Śpiewam w chórze, gram w brydża. Marzy mi się Pan z dystansem do siebie, pogodny i życzliwy, który wie, że życie po 70-tce dopiero się zaczyna!

Kod: 16/PN

### ♥ Edward, 73 lata z Płocka

Kocham przyrodę, grzybobranie i spacerować po lesie. Samotność bywa dokuczliwa, więc szukam Pani, która podziela moje pasje i nie boi się życia blisko natury.

Kod: 17/PN

### ♥ Ryszard, lat 65 z Płońska

Emeryt, dawniej nauczyciel, dziś miłośnik książek podróżniczych, przyrody i spokojnych rozmów. Samotność doskwiera — pragnę poznać ciepłą, serdeczną panią do wspólnego spędzania czasu i długich rozmów. Może jeszcze przed nami najpiękniejszy rozdział?

Kod: 18/PN

### ♥ Krystyna, lat 70 z Płońska

Kobieta z zamiłowaniem do przyrody i ogrodnictwa, życia w rytmie natury i spokojnych rozmów przy herbacie. Szukam pana z ciepłym spojrzeniem i otwartym sercem. Może razem zadamy o nasz wspólny ogódek — kawalek szczęścia?

Kod: 19/ML

### ♥ Andrzej, lat 68 z Mławy

Starszy pan, zadbany, kulturalny, z poczuciem humoru. Lubię spacerować, muzykę i ciepło domowego ogniska. Szukam kobiety, która też wierzy, że miłość nie zna wieku.

Kod: 20/ML

### ♥ Kazimierz, lat 72 z Mławy

Pełen życia, pogodny, wrażliwy z duszą romantyka. Pragnę poznać romantyczną panią, z którą zbudujemy coś spokojnego, prawdziwego, trwałego. Jeśli czujesz podobnie — odezwij się.

Kod: 21/ML

## Nowy sposób komunikacji dla seniorów

# Chat Senior – kącik w telefonach

We wrześniu tego roku w naszej aplikacji Asystent Seniora uruchomimy wyjątkowy, innowacyjny moduł – ChatSenior. Będzie to bezpieczna przestrzeń do nawiązywania znajomości, relacji towarzyskich, a nawet partnerskich pomiędzy seniorami. To kolejna odpowiedź naszego Stowarzyszenia na rosnący problem samotności osób starszych, które często potrzebują bliskiego kontaktu z drugim człowiekiem, przyjacielem lub nawet partnerem życiowym.



Nowym module aplikacji seniorzy będą mogli utworzyć swoje własne profile, dodać zdjęcie, określić zainteresowania oraz poszukiwania względem relacji. Użytkownicy będą prowadzić rozmowy indywidualne oraz będą mieli możliwość uczestniczenia w czatach grupowych. Całość będzie dostępna wyłącznie dla aktywnych członków naszego Stowarzyszenia, co zagwarantuje pełne bezpieczeństwo oraz wiarygodność wszystkich użytkowników.

Niestety obecnie internet, a zwłaszcza popularne portale społecznościowe takie jak Facebook, pełne są zagrożeń. Coraz częściej dochodzi do oszustw i wyłudzeń, gdzie osoby podszywające się pod seniorów,

a nawet internetowe boty, przekonują nieświadomych użytkowników do nawiązywania relacji, które kończą się przykrymi konsekwencjami finansowymi lub emocjonalnymi. Nasz moduł ChatSenior będzie odpowiadał na te zagrożenia, zapewniając bezpieczne środowisko, w którym seniorzy będą mieli całkowitą pewność, że rozmawiają z realnymi osobami, a nie sztucznymi kontami czy botami.

Wielu seniorów już z powodzeniem znalazło szczęście dzięki naszej organizacji. Zawarli nowe przyjaźnie, a nawet związki partnerskie. Wśród wielu historii jest przykład pani Halinki i pana Marka, którzy dzięki naszym wcześniejszym inicjatywom matrymonialnym odzyskali radość życia. Teraz, dzięki ChatSenior,

takich historii będzie jeszcze więcej.

To właśnie z myślą o seniorach tworzymy to rozwiązanie, aby mogli w pełni cieszyć się życiem towarzyskim bez obaw, które obecnie niosą ze sobą tradycyjne media społecznościowe. Bezpieczeństwo i komfort użytkowania zawsze będą dla nas priorytetem. Zachęcamy seniorów do skorzystania z tej wyjątkowej okazji i zbudowania nowych, wartościowych relacji.

ChatSenior stanie się również w pełni bezpiecznym źródłem komunikacji pomiędzy naszymi seniorami. Nie tylko tymi z Mławy, Płocka czy Płońska, ale również z seniorami z całej Polski. Dzięki aplikacji, nasi seniorzy będą mogli poznać nowych znajomych, bez względu na odległość, budując piękne i trwałe relacje. ◀

## Historia Jadwigi i Włodzimierza

# Nigdy nie jest za późno

Pani Jadwiga od dwóch lat była wdową. Każdego dnia czuła samotność. Choć aktywnie uczestniczyła w zajęciach naszego Centrum, brakowało jej kogoś, z kim mogłaby podzielić wieczory przy herbacie, opowiedzieć o swoich troskach i radościach. Z kolei pan Włodzimierz po śmierci żony stracił sens życia. Dni spędzał głównie w mieszkaniu, izolując się od świata. Za namową córki zdecydował się odwiedzić Centrum Aktywnego Seniora.

Obje wypełnili formularze do kąjaka matrymonialnego, choć robili to z pewną obawą. Szybko jednak ich profile coś

połączyło – wspólna pasja ogrodnictwa. Po pierwszym spotkaniu w naszych Garach Babci Krysi już wiedzieli, że trafili na siebie nieprzypadkowo. Wkrótce zaczęli spędzać coraz więcej czasu razem – wspólne spacerować, wypadki na koncerty, ale przede wszystkim długie rozmowy, które przywróciły ciepło i radość w ich życie.

„Myślałam, że w moim wieku już nie spotkam prawdziwego przyjaciela. Dzięki Stowarzyszeniu znów chcę mi się żyć” – mówi pani Jadwiga.

„Odzyskałem uśmiech i poczułem, że jestem komuś potrzebny. Nigdy nie jest za późno na szczęście” – podkreśla pan Włodzimierz.



Ta piękna historia pokazuje, że nigdy nie jest za późno na nowe znajomości, które mogą odmienić nasze życie. Zachęcamy wszystkich seniorów do odwagi w poszukiwaniu szczęścia. ◀

## Kącik matrymonialny AS'a

# Zgłoszenie

imię i nazwisko\*:

numer legitymacji\*:

\*Do użytku Sekretariatu.

miasto:

wiek:

płeć:

treść anonsu  
(20 – 30 słów):

Stowarzyszenie 10 lat  
Aktywny Senior



## Kiedy kompot staje się luksusem

Kilka tygodni temu do naszej restauracji przyszedł Pan Ryszard. Schludnie ubrany, uprzejmy, zadbane starszy Pan. Tylko jego oczy – smutne i pełne ciężaru codzienności – nie pasowały do tego obrazu. Poprosił o... kompot. Tylko tyle. Usiadł przy stoliku, wyjął z kieszeni kurtki kajzerkę i zaczął cicho jeść. To miał być jego obiad. Kompot był marzeniem – słodkim dodatkiem do suchej bułki.

Nasza obsługa natychmiast zainteresowała się sytuacją. Okazało się, że Pan Ryszard opiekuje się leżącą siostrą. Po śmierci ojca, który wcześniej zajmował się córką, Ryszard bez wahania przejął opiekę. Zrezygnował z pracy, życia towarzyskiego i własnych

planów. Całe jego skromne środki przeznaczone są na potrzeby siostry – leki, opiekę, środki higieny.

Na jedzenie dla siebie nie zostaje nic. Zdarza się, że prosi sąsiadów o resztki z obiadu. Wstyd mu, ale nie chce prosić zbyt często. Kompot u nas był chwilą słodkiego oddechu. Podaliśmy mu więc nie tylko kompot, ale pełen Zawieszony Obiad – dla niego i jego siostry. Akcja Zawieszony Obiad działa od 2016 roku i pozwala każdemu kupić posiłek dla potrzebującej osoby. Dzięki niej codziennie karmimy seniorów i ludzi w kryzysie, dając im ciepło i godność.

My właśnie po to jesteśmy. Nikt nie powinien siedzieć sam przy stoliku z bułką i nadzieją, że ktoś to zauważy. Pomagamy, bo to jest nasza misja – i dzięki Wam możemy ją spełniać. ◀

## Stowarzyszenie jako wspólnota

# Wspieramy i jesteśmy dla Was

Dwa tygodnie temu do naszego Stowarzyszenia zgłosiła się córka seniorki Krystyny. Przedstawiła prośbę, która poruszyła nas wszystkich. – „Nie mogę się nią zająć, mieszkam za granicą, mam swoje dzieci, pracę, zobowiązania... ale wiem, że mama nie ma nikogo poza Wami. Proszę, pomóżcie” – mówiła przez telefon ze łzami w głosie. Odwiedziła mamę na jeden dzień. Nie miała więcej czasu. Seniorka Krystyna została sama.

Z pozoru niczym się nie wyróżnia. Cicha, elegancka starsza pani, która przez wiele lat prowadziła dom, dbała o innych, była zawsze dla wszystkich. Dziś jej świat stał się pusty. Mąż zmarł kilka lat temu, córka – choć troskliwa i pełna dobrej woli – nie jest w stanie być obecna. Taka historia, niestety nie jest wyjątkiem.

Krystyna przysłała do naszego Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku kilka dni po telefonie córki. Nieśmiało weszła do środka, rozglądała się, jakby szukała potwierdzenia, że to właśnie tu powinna być. I znalazła. – „Nie sądziłam, że ktoś się jeszcze do mnie uśmiechnie, że ktoś zapyta, jak się czuję... To jest dla mnie jak powrót do życia” – powiedziała po pierwszym spotkaniu.

Dziś regularnie uczestniczy w zajęciach. Chodzi na spotkania rękodzielnicze, pije kawę z innymi seniorkami, odważyła się nawet zapisać na zajęcia komputerowe. – „Znalazłam tu drugi dom” – mówi, nie kryjąc wzruszenia.



Czasem jedno spojrzenie, jeden uścisk dłoni, jedno zdanie: „Dobrze, że jesteś”

– „Tutaj nikt mnie nie ocenia, nikt nie pyta, dlaczego jestem sama. Tu po prostu jestem. I czuję się ważna.”

W naszych centrach – w Płońsku, Płocku i Mławie – takich historii jest

wiele. Każda inna, ale każda równie prawdziwa. Dla nas każdy senior jest kimś wyjątkowym. Kimś, kto ma prawo do bliskości, do kontaktu, do uśmiechu. U nas każdy może odnaleźć siebie – niezależnie od wieku, przeszłości czy obecnej sytuacji życiowej.

– „Czasem jedno spojrzenie, jeden uścisk dłoni, jedno zdanie: „Dobrze, że jesteś” – zmieniają wszystko” – mówi Prezes Rafał Chmielewski. „My nie tylko organizujemy zajęcia. My przywracamy ludziom sens, dajemy przestrzeń do życia.”

W Stowarzyszeniu Aktywny Senior nie ma słowa „samotność”. Jest „wspólnota”. I to ona daje siłę. ◀



## Szwalnia zmienia ludzkie życie

Pani Marianna, seniorka z Mławy, pojawiła się w naszym Centrum Aktywnego Seniora kilka miesięcy temu. To cicha, skromna kobieta, która od lat zmaga się z samotnością. Nie ma rodziny, nie ma dzieci, a od śmierci męża mieszka zupełnie sama. Jak sama przyznała – jej dni upływały w ciszy i bez celu. Wszystko zmieniło się, gdy jedna z jej sąsiadek – aktywna członkini naszego Stowarzyszenia – opowiedziała jej o zajęciach, które odbywają się w naszym Centrum w Mławie.

Z początku Pani Marianna była niepewna. Bała się, że nie odnajdzie się w grupie, że będzie czuła się obco. Jednak już po pierwszych dniach przekonała się, że trafiła w miejsce pełne ciepła i zrozumienia. Szczególnie zachwyciła ją

praca w Szwalni Seniora – miejscu, w którym szycie stało się nie tylko zajęciem, ale prawdziwą pasją.

Dziś Pani Marianna z dumą uczestniczy w każdych zajęciach, szyje, rozmawia, dzieli się swoim doświadczeniem i – jak sama mówi – po raz pierwszy od dawna ma poczucie, że jest potrzebna. Tutaj znów czuje się częścią czegoś większego. Mam cel, mam ludzi, którzy mnie rozumieją. Moje życie na nowo nabrało barw – mówi ze wzruszeniem.

– Pamiętam, jak na początku była cicha i nieśmiała, a dziś to pełna energii, uśmiechnięta kobieta, która zaraża nas wszystkich swoim zapałem – wspomina początki Marii seniorka Basia

Ta historia to dowód na to, jak wielką siłę mają wspólnota i zaangażowanie. Wystarczy jedno zaproszenie, by odmienić czyjeś życie. ◀



### Historia z życia

► Szpitalny oddział ratunkowy. 89-letnia seniorka trafia z podejrzeniem zawału. Lekarz rozmawia z rodziną uczciwie: – Zrobimy wszystko, co możliwe, ale w tym wieku i przy współistniejących chorobach trzeba być gotowym na wszystko. Rodzina przytakuje. Mija dwa tygodnie – babcia wraca do domu w dobrej formie. I tu zaczyna się historia, której nie wymyśliłby najlepszy scenarzysta. W mieszkaniu seniorki trwa... remont. Zniknęły meble, w salonie stoi suszarka z praniem, kuchnia bez czajnika. Córka z rodziną już się prawie wprowadziła – bo „lekarz przecież powiedział, że może się nie udać”. Pretensje? Nie do siebie, a do lekarza: – Gdybyśmy wiedzieli, że babcia wyzdrowieje, nie robilibyśmy tego wszystkiego! Ta historia to nie żart, ale prawdziwe wydarzenie,



które każe się zastanowić – czy niektórzy kochają swoich bliskich, czy raczej... ich metraż. Czy wy też macie takie historie? Jeśli tak zgłóście się do naszego sekretariatu, my z przyjemnością zajmiemy się tym tematem. ◀

REKLAMA 1/13



# Salonik Babci Krysi

## Catering – na każdą okazję!

Urodziny, chrzciny, komunie, święta, spotkanie firmowe czy domówka – przygotujemy wszystko szybko i z sercem, nawet w 1 dzień!

☎ 791 187 236 ul. Stary Rynek 27, Płock





## Zycie po sześćdziesiątce Wiek nie ogranicza

**Kto powiedział, że życie po sześćdziesiątce to czas zwalniania tempa? W naszej społeczności przekonujemy się, że właśnie wtedy wiele się zaczyna – nie kończy. Pani Wiesia, emerytowana nauczycielka, zapisała się na kurs języka włoskiego.**

Dziś sama organizuje wyjazdy do Toskanii dla znajomych z Klubu Podróżnika. Pan Marian po przejściu na emeryturę kupił aparat i odkrył pasję do fotografowania ptaków – jego zdjęcia wiszą dziś w miejskiej bibliotece. Pani Halina po raz pierwszy zatańczyła tango – i jak mówi, „odnalazła radość, którą zgubiła gdzieś po drodze”.

Wiek nie musi być ograniczeniem. Może być zaproszeniem. Do nowych przygód, do rozwijania pasji, do poznania przyjaciół, a nawet...

do zakochania się. Bo przecież nie chodzi o to, ile mamy lat, ale ile życia jest w naszych latach.

Nasze Stowarzyszenie pokazuje, że warto być aktywnym – na różne sposoby. Przez wyjazdy, spotkania, kursy, wolontariat czy wspólne spędzenie czasu przy filiżance kawy. Życie to nie przeszłość, ale „tu i teraz”. Codziennie mamy szansę przeżyć coś pięknego – i gazeta AS'a chce właśnie takie historie opowiadać, bo Wiemy, że inspirują, a w nich najbardziej inspirują ludzi – tacy jak Wy.

Nasze Stowarzyszenie daje także szansę, aby wszystko zaczynało się po sześćdziesiątce. W restauracjach możecie spotkać się na kawie, porozmawiać z rówieśnikami. Na zajęciach uzyskać pełną aktywność. Znajdziecie także szeroką ofertę turystyczną. To wszystko z myślą o Was. ◀

Święta Wielkanocne to czas, który kojarzy się z bliskością, ciepłem domowego ogniska, zapachem żurku i jajek, dźwiękiem śmiechu przy stole. Ale nie dla wszystkich. Wśród nas są ludzie, dla których ten czas jest szczególnie trudny. Samotność potrafi wtedy krzyknąć najgłośniej.

Jedną z naszych senierek odwiedziliśmy tuż przed świętami. Pani Halina, 84 lata. Mieszka sama w bloku, bez windy, na trzecim piętrze. Dzieci mieszkają za granicą, wnuki zna głównie ze zdjęć przesyłanych SMS-em. „Nie chcę, żeby mieli wyrzuty sumienia” – mówiła cicho, krojąc chleb na sucharki. Zrobiła porządki, wystawiła porcelanę. Dla kogo? „Żeby dom wyglądał jak dawniej, gdy byliśmy wszyscy razem”.

Takich historii jest więcej. Seniorzy, którzy zostali sami. Często nie z wyboru. Często bez winy kogokolwiek. Życie się rozeszło, dzieci wyjechały, sąsiedzi umarli. Święta stały się przypomnieniem tego, co kiedyś było codziennością – a dziś jest tylko wspomnieniem. Dlatego w Stowarzyszeniu Aktywny Senior nie pozwalamy, by nasi członkowie byli wtedy sami. Organizujemy śniadania wielkanocne,

## Prawdziwa historia z naszych serc Samotna Wielkanoc



„Bo czasem wystarczy obecność drugiego człowieka, by wróciło światło.

przekazujemy koszyczki, odwiedzamy osoby samotne. Bo czasem wystarczy obecność drugiego człowieka, by wróciło światło.

– Dziękuję, że przynieśliście mi Wielkanoc – powiedziała nam przez łzy samotna seniorka z Mławy. – Bo bez was, nie miałabym komu powiedzieć „Wesołych Świąt”. Niech ta opowieść będzie przypomnieniem, że obok nas ludzie, czekają. Na gest. Na słowo. Na obecność. ◀

### Czy wiesz, że?

▶ W aplikacji Asystent Seniora 2.0 będzie można uczestniczyć w szkoleniach i wykładach bez wychodzenia z domu. Nowa wersja aplikacji pozwoli naszym seniorom łączyć się online na warsztaty, spotkania, tematyczne, webinary oraz kursy – wszystko bez konieczności dojazdu i wychodzenia z domu! To idealne rozwiązanie dla tych, którzy z różnych powodów nie mogą być z nami osobiście. Akademia Seniora ruszy już niebawem, a dzięki uczestnictwu w zajęciach nasi seniorzy zyskają także nowe kompetencje oraz dodatkowe kwalifikacje. Wystarczy smartfon lub tablet, by korzystać z wiedzy, doświadczenia i aktywności, które dla Was przygotowujemy. Aktywnie



Autopromocja

WYJĄTKOWA  
**PROMOCJA!**

„TA KSIĄŻKA TO OPOWIEŚĆ O TYM, JAK ZMAGAJĄC SIĘ Z WŁASNYMI KRYZYSAMI ZDOBYŁEM SIŁĘ, ABY NIE TYLKO STAWIĆ CZOŁA PROBLEMOM, ALE TEŻ POMAGAĆ INNYM. TO TAKŻE HISTORIA O BUDOWANIU ZESPOŁU, KTÓRY RAZEM ZE MNĄ PODEJMUJE WYZWANIA I WZNOSI NASZĄ MISJĘ WYŻEJ.”

Rafał Chwałowski

~~49,00~~  
**20,00 zł**  
(oprawa miękka)

REKLAMA 1/14

ORYGINALNA  
**SEKRETY CZYSTOŚCI**  
CHEMIA ZAGRANICZNA

**TY ZAMAWIASZ  
MY DOWOZIMY!**

**PŁATNOŚĆ: KARTĄ, GOTÓWKĄ, BLIKIEM**  
**HURT-DETAL**  
**UL.KOLEGIALNA 27, 09-402 PŁOCK**  
**TEL: 720 515 502**

**45 zł** Proszek do prania 7,5 kg (150 prań)

**35 zł** Żel/Koncentrat do prania 5l (125 prań)

**W OFERCIE DUŻO WIĘKSZY ASORTYMENT!!!!**

**NA HASŁO "AS" DARMOWA DOSTAWA OD 50ZŁ NA TERENIE PŁOCKA**

REKLAMA 1/2/14

KUCHNIA BABCI KRYSI  
Wszystko z miłością

**KONSOLACJE**

**Talerzyk już od 35 zł w Garach Babci Krysi.**

## Jednodniowe wyjazdy nad morze

Dla tych seniorów, którzy z różnych powodów nie mogą pozwolić sobie na wyjazdy wielodniowe, przygotowaliśmy coś wyjątkowego – jednodniowe, pełne radości i relaksu wyprawy nad morze! Już niedługo wspólnie wybierzemy się do urokliwej Stegny i Krynicy Morskiej, gdzie czeka nas dzień pełen aktywności, integracji i dobrej energii.

To doskonała okazja, by na chwilę oderwać się od codzienności, poczuć morską bryzę i wspólnie spędzić czas z innymi członkami Stowarzyszenia. W planie m.in. spacer nad brzegiem morza, zajęcia z jogi na plaży, lekka gimnastyka oraz marsz z kijkami wzdłuż wybrzeża. Dzień zakończymy pysznym obiadem i wspólnym spotkaniem przy kawie i ciastku.

To propozycja dla każdego – niezależnie od wieku i formy fizycznej – ponieważ tempo dostosowujemy do możliwości uczestników. Najważniejsze, by być razem i czerpać radość z aktywności i wspólnego przebywania.

Zostały jeszcze ostatnie wolne miejsca! Zapisy prowadzone są w naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku przy ul. Ostojskiej 6, w Płońsku przy Placu 15 Sierpnia 12, w Mławie przy ul. Chrobrego 7.

– Stawiamy na aktywność, ale analizujemy też zasobność portfela naszych seniorów – mówi Michał Jaros, Wiceprezes Zarządu AS'a. – Dlatego oferta jest zróżnicowana, a wyjazdy jednodniowe cieszą się ogromnym zainteresowaniem – dodał.

Jeśli jeszcze nie jesteś zdecydowany – zapraszamy do naszych sekretariatów. ◀



## Dziesięciolecie Stowarzyszenia Aktywny Senior

# 18 wyjątkowych wyjazdów

Rok 2025 jest dla nas czasem wyjątkowym – obchodzimy dziesięciolecie działalności Stowarzyszenia Aktywny Senior. Jednym z głównych akcentów tych obchodów jest specjalna edycja naszego kalendarza turystycznego, który na ten rok zawiera aż osiemnaście starannie zaplanowanych wyjazdów – krajowych i zagranicznych.

Seniorzy odwiedzą malownicze miejsca w Polsce, pełne historii i kultury, ale również wyjadą do słonecznej Grecji, Hiszpanii, Dubaju czy urokliwego Drvenika. Program wycieczek został stworzony na podstawie ankiet i rozmów przeprowadzonych z naszymi członkami – to odpowiedź na ich potrzeby, marzenia i oczekiwania.

Już pierwszego dnia sprzedaży rozeszło się ponad 40% wszystkich miejsc na tegoroczne wyjazdy turystyczne. Oferta cieszyła się tak dużym zainteresowaniem, że musieliśmy uruchomić dodatkowe turnusy nad polskim morzem. Nowe wyjazdy pojawiły się m.in. do Krynicy Morskiej, Łeby czy Stegny.

W marcu nasi seniorzy odwiedzili już Paryż, w kwietniu jadą do Chorwacji, a w maju będą wypoczywać

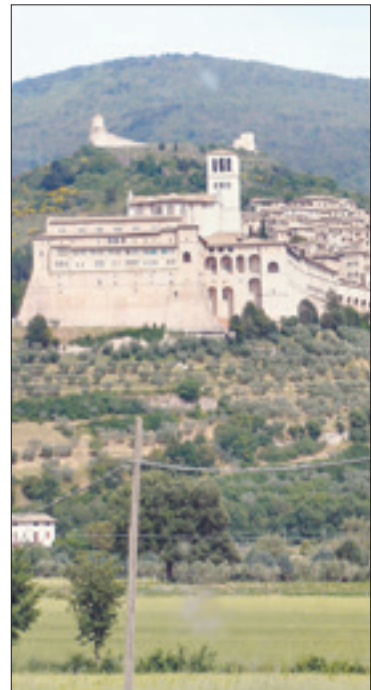
w Łebie i w Rowach. W czerwcu czeka ich wyjazd w polskie góry. Poza tym przygotowaliśmy także jednodniowe wycieczki. Jedziemy m.in. do Kazimierza Dolnego, Sandomierza, Rzeszowa, Lublina oraz Zamościa.

Już od pierwszych dni po ogłoszeniu kalendarza turystycznego w naszych Centrach Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie zaczęły ustawiać się kolejki chętnych. To pokazuje, jak wielką rolę pełni turystyka w życiu seniorów. Dla wielu z nich to nie tylko okazja do zwiedzania, ale również sposób na budowanie relacji, wspólne przeżywanie radości

„Każy wyjazd to przygoda, ale też spokojna przestrzeń na odpoczynek, rozmowę i integrację.

i oderwanie się od codzienności.

Wyjazdy przygotowujemy są z myślą o bezpieczeństwie i komforcie uczestników. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu, wiemy, jak ważne są szczegóły – dobre hotele, sprawdzona kadra i dopracowany plan podróży. Każy wyjazd to przygoda, ale też spokojna przestrzeń na odpoczynek, rozmowę i integrację.



Cieszymy się, że jubileuszowy rok możemy świętować właśnie w ten sposób – podróżując wspólnie z naszymi seniorami i spełniając ich turystyczne marzenia. Już teraz zapraszamy do udziału w kolejnych wyprawach i życzymy wielu niezapomnianych chwil! ◀

### Dubaj – zapraszamy!

► Dubaj to miejsce, które zachwyca rozmachem, luksusem i orientalnym klimatem. W tym roku Stowarzyszenie Aktywny Senior zaprasza swoich członków na wyjątkową podróż do Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Odwiedzimy Dubaj – miasto rekordów, gdzie zobaczymy słynne Burż Chalifa, sztuczne wyspy, luksusowe hotele i pełne kontrastów dzielnice. W planie mamy również wizytę w Abu Dhabi, gdzie zobaczymy Wielki Meczet Szejka Zayed i odkryjemy urok tradycyjnego arabskiego stylu życia. To podróż pełna słońca, nowoczesności, egzotyki i niezapomnianych wspomnień. Tą podróż planujemy w listopadzie tego roku. Wycieczka jest dostosowana do potrzeb seniorów i odbywa się w komfortowych warunkach,



z polskim przewodnikiem i bogatym programem zwiedzania. Jeśli marzysz o orientacie – to wyprawa właśnie dla Ciebie! Szczegóły oferty oraz zapisy odbywają się w Stowarzyszeniu Aktywny Senior w naszych sekretariatach. ◀

## Spełnione marzenia naszych seniorów

# Niezapomniany Paryż

W marcu nasi seniorzy wrócili z długo wyczekiwanej wyprawy do Paryża – miasta światła, miłości i sztuki. Program był niezwykle bogaty: od spacerów po Polach Elizejskich, przez wizytę w Luwrze, po romantyczny rejs po Sekwanie i panoramę miasta z Wieży Eiffla. Nie zabrakło także zwiedzania dzielnicy artystów Montmartre, katedry Notre-Dame i Pałacu Inwalidów, a także wyprawy do Wersalu.

Wycieczka cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, a każy dzień wypełniony był atrakcjami i emocjami. Córka jednej z uczestniczek, Krystyny

z Płońska, powiedziała: – To była bardzo dynamiczna wyprawa, pełna wrażeń. Program był szybki, wymagający, ale mama wróciła szczęśliwa. Paryż ją zachwycił. Podobne wrażenie mieli wszyscy uczestnicy tej wyprawy.

Dla wielu seniorów był to pierwszy raz w stolicy Francji. Hania z Mławy po powrocie nie kryła wzruszenia: – Gdy tylko wróciłam do domu, rozplakałam się ze szczęścia. Marzyłam o tym od młodości. Zwiedzić Paryż – to było moje wielkie marzenie i właśnie się spełniło.

– To dopiero początek wyjątkowego roku podróży. Obecny rok to nasz jubileusz i z tej okazji przygotowaliśmy rekordową liczbę wyjazdów – każa podróż to szansa na

spełnianie marzeń i wspólne przeżywanie pięknych chwil – mówi Rafał Chmielewski.

Wyjazd po raz kolejny pokazał, jak wielką wartość mają podróże – to nie tylko wypoczynek, ale i sposób na realizację marzeń oraz tworzenie pięknych wspomnień. ◀



Autopromocja

REKLAMA 1/1/15

**AS TOUR**

## PODRÓŻUJ Z NAMI!

Zeskanuj kod QR i zobacz jakie wycieczki czekają na Ciebie w Roku Jubileuszowym Stowarzyszenia AS.

[www.aktynywsenior.org.pl/podroziej-z-nami](http://www.aktynywsenior.org.pl/podroziej-z-nami)

Telefon: 573-967-014  
Płock, ul. Matachowskiego 4

Na hasło „AS” rabat 5%

Zadbaj o zdrowie z elektrycznym rowerem!  
Idealny sposób na aktywność bez wysiłku – dla seniorów, którzy chcą cieszyć się ruchem, świeżym powietrzem i poprawą kondycji.  
Sprawdź naszą ofertę już teraz!

**VOLT Bike Pro**



## Rok po premierze książki

# „Dwa szczeble wyżej”

Rok temu, w kwietniu 2024 roku, miała miejsce premiera książki „Dwa szczeble wyżej” autorstwa Rafała Chmielewskiego – Prezesa Stowarzyszenia Aktywny Senior. Publikacja ta nie jest jedynie zbiorem wspomnień, ale głęboko poruszającą opowieścią o drodze, jaką przeszło Stowarzyszenie – przez pryzmat osobistej, pełnej wyzwania historii autora.

Książka od momentu premiery cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Jej szczerość, emocje i historia powstania Stowarzyszenia opowiedziana „od kuchni” przyciągnęły setki czytelników. Dla wielu była to inspiracja do działania, a także dowód na to, że z pozornie zwyczajnych ludzi mogą powstać niezwykle wspólnoty.

Z okazji rocznicy premiery, pozostało jeszcze kilka ostatnich egzemplarzy dostępnych w promocyjnej cenie 20 zł. Książkę można nabyć bezpośrednio w sekretariatach naszych Centrów Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie, a także zamówić online na stronie internetowej: [www.sklepas.org](http://www.sklepas.org).

To doskonała okazja, by poznać początki naszego Stowarzyszenia i dowiedzieć się, jak wielka siła drzemie we wspólnocie, która zaczęła się właśnie... o dwa szczeble wyżej. ◀

To już rok od premiery książki. Cieszę się, że mogłem przybliżyć historię naszego Stowarzyszenia przez pryzmat mojej trudnej przeszłości, która tak naprawdę nie była łatwa – mówi Rafał Chmielewski.

– Wielu czytelników pyta o kolejne wydanie, dlatego planujemy dodruk, aby dotrzeć do jeszcze większej liczby osób zainteresowanych naszą działalnością – dodaje.

## 5 lat obiadu na dowóz

W kwietniu tego roku obchodzimy wyjątkowy jubileusz – 5-lecie akcji „Obiad na Dowóz”. Z wielką dumą i satysfakcją wspominamy ten dzień 3 kwietnia 2020 roku, kiedy to po raz pierwszy dostarczyliśmy posiłki do domów naszych podopiecznych. Był to czas pandemii i odpowiedź na zapotrzebowanie naszych Seniorów, aby w trakcie izolacji dostarczać posiłki do ich domów.

Od tego czasu każdego dnia staramy się, by ciepły, pożywny obiad trafiał do seniorów, którzy z powodu zdrowia, wieku czy samotności nie mogą samodzielnie go sobie zapewnić lub wyjść z domu.

Przez pięć lat działalności nasza akcja stała się niezwykle ważnym elementem życia dla wielu seniorów z Płocka, Płońska, Mławy oraz okolicznych miejscowości. Rozpoczynając od niewielkiej liczby dostaw, dziś dostarczamy codziennie blisko 200 posiłków.

„Każdy dostarczony obiad to nie tylko posiłek, ale również chwila

rozmowy i bliskości z drugim człowiekiem. Nasza akcja nie kończy się na zwykłym dowozie – jest to prawdziwe spotkanie człowieka z człowiekiem,” – mówi Rafał Chmielewski – Prezes Zarządu Stowarzyszenia Aktywny Senior.

Seniorzy, tacy jak Pani Mariana, która od trzech lat regularnie korzysta z naszych posiłków, cenią sobie nie tylko smak obiadu, ale również towarzyszącą mu serdeczność. „Codziennie czekam na kierowcę, który nie tylko przynosi obiad, ale zawsze znajdzie chwilę na krótką rozmowę. Dla mnie, osoby samotnej, to jedna z najważniejszych chwil dnia,” – mówi seniorka.

W tym szczególnym roku, dokonaliśmy znaczącej inwestycji, wymieniając całą flotę naszych samochodów na dziesięć nowych pojazdów. Dzięki temu będziemy mogli dotrzeć jeszcze dalej i pomóc większej liczbie potrzebujących osób. Dziękujemy za Wasze zaufanie – cieszymy się, że możemy być częścią Waszego życia każdego dnia! ◀



### Czy wiesz, że?

► Dzięki naszym partnerom i przyjaciółom, ludziom dobrej woli z całej Polski, którzy obserwują naszą organizację w mediach społecznościowych, każdego dnia otrzymujemy realne wsparcie? Przesyłają naszym seniorom prezenty, jedzenie, paczki, a także słowa otuchy i motywacji. Ta społeczność ma już blisko dwieście tysięcy osób. To właśnie dzięki ich zaangażowaniu poprawia się codzienny komfort życia wielu starszych osób. Dla nas to ogromnie ważne – bo pokazuje, że dobro naprawdę krąży, a ludzie z całej Polski chcą pomagać. Każdy taki gest to nie tylko wsparcie materialne, ale przede wszystkim dowód na to, że nasi seniorzy nie są sami. Dziękujemy! ◀



REKLAMA 1/1/16

REKLAMA 1/2/16

**PŁOCK**

**Święta Wielkiej Nocy**  
to zwycięstwo życia nad śmiercią,  
światła nad ciemnością,  
dobra nad złem.  
Niech przyniosą nam  
Wiarę w sprawiedliwy świat,  
Nadzieję na dobrą przyszłość,  
Miłość, która uwrażliwia  
na drugiego człowieka

**Zdrowych, pogodnych  
i pełnych bliskości  
Świąt Wielkanocnych!**

życzą

Artur Jaroszewski  
Przewodniczący Rady  
Miasta Płocka

Andrzej Nowakowski  
Prezydent  
Miasta Płocka

[WWW.PLOCK.EU](http://WWW.PLOCK.EU) /PLOCK /PLOCK\_OFFICIAL\_PL /PLOCK\_OFFICIAL\_PL

**NOWOŚCI!**  
**NOWOŚCI!**

**DIETA DLA DIABETYKA**

**KUCHNIA BABCI KRYSI**

Nowa  
**DIETA DLA DIABETYKÓW**  
jest już dostępna  
w Garach Babci Krysi!

**Korzyści, wynikające z powyższej diety:**

- stabilizacja poziomu cukru we krwi,
- zapobieganie gwałtownym wzrostom glukozy,
- wsparcie prawidłowego funkcjonowania serca,
- dostarczenie niezbędnych witamin i minerałów,
- utrzymanie zdrowej masy ciała i zapobieganie otyłości.

**Chcesz korzystać z tych możliwości?**

Zadzwoń **tel. 791 187 300**  
lub odwiedź naszą stronę [aktywnysenior.org.pl](http://aktywnysenior.org.pl).  
Jeśli znasz kogoś, kto również chciałby do nas dołączyć, nie wahaj się, z jego zaproszeniem! Mama, babcia, ciocia, przyjaciółka - czekamy!

Seniorze, pamiętaj - za każdą osobę, która do nas dołączy dzięki Twojemu zaproszeniu, otrzymasz umorzenie składki członkowskiej na najbliższy miesiąc.