

Aktywny Senior



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

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

Gala Jubileuszowa - Świętowaliśmy wspólnie! 10 lat Stowarzyszenia AS

15 października 2025 roku w Teatrze Dramatycznym im. Jerzego Szaniawskiego w Płocku odbyła się uroczysta gala z okazji 10-lecia działalności Stowarzyszenia Aktywny Senior. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło wielu gości, przyjaciół oraz sympatyków organizacji, a jego podniosły charakter potwierdził, jak ważną rolę Stowarzyszenie pełni w życiu społecznym regionu.

Obchody jubileuszu miały niezwykle uroczysty charakter. Wydarzenie swoją obecnością uświetnili przedstawiciele władz samorządowych z Płocka, Mławy oraz Płońska, co dodatkowo podkreśliło rangę uroczystości i jej ponadlokalny wymiar. Była to doskonała okazja do spotkania, wspólnego świętowania i wyrażenia uznania dla działań, jakie przez dekadę podejmowali członkowie Stowarzyszenia na rzecz integracji, aktywizacji i wsparcia środowiska senioralnego.

Szczególne słowa uznania i wdzięczności kierujemy do Miasta Płock, które od lat wspiera naszą działalność – nie tylko od święta, ale przede wszystkim w codziennych działaniach. Miasto jest nie tylko patronem i partnerem wielu naszych inicjatyw, ale przede wszystkim towarzyszy nam z ogromną empatią, wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka i otwartością na głos seniorów. Dzięki takiej postawie mogliśmy zrealizować wiele wartościowych projektów i z dumą świętować kolejne osiągnięcia. Dziękujemy przedstawicielom Miasta Płock za obecność podczas gali, nieustanne



► Prezesi Stowarzyszenia: Rafał Chmielewski oraz Michał Jaros w towarzystwie Wiceprezydenta Miasta Płocka - Łukasza Jankowskiego oraz Marzeny Kapuścińskiej - Dyrektora Wydziału Kultury oraz Wspierania Inicjatyw Społecznych.

wsparcie oraz zrozumienie – to dla nas niezwykle cenne i budujące.

Niezapomnianym momentem wieczoru był koncert znakomitej artystki – Grażyny Łobaszewskiej, która swoją obecnością i muzyką nadała gali niezwykle emocjonalny i wyjątkowy ton. Jej występ był prawdziwą uczcą dla ducha i pięknym ukończeniem jubileuszu.

W trakcie wydarzenia nie zabrakło również wzruszających chwil. Podczas gali wręczono Ordery Rubinowego Serca – wyróżnienia przyznawane osobom szczególnie zasłużonym w działaniach na rzecz seniorów, oraz tytuły Mecenasa Dobra, honorujące tych, którzy wspierają ideę aktywnego i godnego starzenia się.

Szczególną uwagę poświęcono seniorom – zarówno tym zrzeszonym w Stowarzyszeniu, jak i jego sympatykom – którzy licznie przybyli na uroczystość. Ich obecność była najlepszym dowodem na to, że misja organizacji trafia w rzeczywiste potrzeby starszych mieszkańców regionu, a także inspirowanie do dalszej aktywności i współpracy międzypokoleniowej.

Gala była nie tylko podsumowaniem dziesięciu lat pracy, ale też okazją do snucia planów na przyszłość. Wiele ciepłych słów, wspomnień i życzeń padło ze sceny i z widowni – wszystko to stworzyło atmosferę wspólnoty, wdzięczności i nadziei.

Na zakończenie pragniemy serdecznie podziękować wszystkim,

Nasi laureaci Mazowieckiej Marki Ekonomii Społecznej

Gary Babci Krysi oraz Michał Jaros znaleźli się w gronie tegorocznych laureatów prestiżowego konkursu „Mazowiecka Marka Ekonomii Społecznej”. To bardzo ważne wyróżnienia, które potwierdzają siłę lokalnych inicjatyw i osobistego zaangażowania. ▶ s. 3

Szwalnia Seniora w Mławie tworzy wyjątkową lalkę

W Szwalni Seniora w Mławie powstaje wyjątkowa, ręcznie wykonana lalka – Hania. To efekt pracy pełnej pasji i zaangażowania, która łączy tradycję z kreatywnością seniorów, dając im możliwość rozwijania talentów i tworzenia niepowtarzalnych, pięknych dzieł. ▶ s. 9

Nowy projekt wspierający rozwój i codzienne życie seniorów

Stowarzyszenie Aktywny Senior realizuje nowy projekt „Aktywny Senior z AS-em”, który ma na celu rozwój organizacji i wsparcie seniorów. W ramach projektu planowana jest rozbudowa aplikacji Asystent Seniora, zakup nowoczesnego sprzętu oraz opracowanie strategii rozwoju na lata 2026–2031. Dzięki tym działaniom organizacja będzie mogła jeszcze skuteczniej wspierać osoby starsze w ich codziennym życiu. ▶ s. 16

Fotorelacja
z Gali
Jubileuszowej
Stowarzyszenia AS!

Partnerem wydarzenia:

PŁOCK



Zobaczcie,
jak było!

REKLAMA 1/1/2

TAXI PŁOCK

24 196-67

24 191-91

600-008-008



U NAS ZAPŁACISZ KARTĄ 24H



- ZESKANUJ KOD
- POBIERZ APLIKACJĘ
- POZNAJ CENĘ PRZEJAZDU

Domykamy pewną klamrę...

Gdy dziesięć lat temu zakładaliśmy Stowarzyszenie Aktywny Senior, nie sądziłem, że przyjdzie dzień, taki jak ten dzisiaj. Zaczynaliśmy od małych działań, jednej idei – żeby seniorzy nie byli sami. Dziś jesteśmy w miejscu, w którym możemy nie tylko wspierać, ale też zmieniać całe życie. I właśnie teraz – w roku jubileuszu 10-lecia – otwieramy Centrum Integracji Społecznej w Płońsku.

To nie jest kolejny projekt. To dla mnie bardzo symboliczny krok. Domykamy pewną klamrę. Od lat prowadzimy restauracje, w których zatrudniamy kucharzy, kelnerów, pomoce kuchenne czy kierowców. Mamy też Centra Aktywnego Seniora, rozwijamy usługi społeczne i opiekuńcze. Teraz chcemy dawać drugą szansę tym, którzy z różnych powodów wypadli z systemu. W Centrum będziemy uczyć pracy w gastronomii, ale też przygotowywać ludzi do pracy z seniorem i dla seniora w ramach asystentury. To zawód, który staje się kluczowy w naszym starzejącym się społeczeństwie.

Dla mnie to nie tylko działania – to przywracanie wiary we własną wartość, dawanie ludziom miejsca, gdzie znów mogą być potrzebni.

W tym roku dużo się dzieje – szykujemy się do uruchomienia franczyzy społecznej, rozwijamy aplikację Asystent Seniora, przygotowaliśmy forum społeczne i szykujemy się do jubileuszu. Codziennie nie zapominamy o naszych seniorach. Wydajemy ponad pół tysiąca obiadów rabatowanych dla naszych podopiecznych, ponad 250 posiłków codziennie trafia bezpłatnie w ramach Zawieszonych Obiadów do tych, którzy potrzebują pomocy. Tworzymy przestrzeń, w której nasi seniorzy czują się bezpiecznie. To piękny czas!

Dziękuję, że jesteście częścią tej drogi.

Rafał Chmielewski

Prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior



Aktywny Senior z AS-em – projekt wspierający rozwój i codzienne życie seniorów w Polsce

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS” realizuje projekt pt. „Aktywny Senior z AS-em”, który ma na celu rozwój organizacji i profesjonalizację jej działań na rzecz osób starszych.

W ramach przedsięwzięcia planowana jest rozbudowa innowacyjnej aplikacji mobilnej Asystent Seniora, która już dziś wspiera blisko 1000 użytkowników. Nowe funkcje aplikacji pozwolą m.in. na szybki kontakt z sekretariatem, dostęp do bieżących informacji, korzystanie z usług opiekuńczo-społecznych, a także rejestrację wolontariuszy czy pobranie eBooka „Bezpieczny Senior”.

Równoległe organizacja wyposażona zostanie w nowoczesny sprzęt komputerowy i specjalistyczne oprogramowanie, co znacząco

podniesie poziom bezpieczeństwa przetwarzanych danych. Całość działań uzupełni opracowanie strategii rozwoju na lata 2026–2031. Projekt odpowiada na potrzeby ponad 10 tysięcy seniorów i wpisuje

się w założenia Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich, cel nr 2.

Dzięki realizacji tego projektu Stowarzyszenie „AS” umacnia swoją pozycję jako lidera działań społecznych na rzecz osób starszych, oferując im realne wsparcie w codziennym życiu oraz aktywizując cyfrowo i społecznie. To inwestycja w przyszłość – nowoczesna, potrzebna i skrojona na miarę seniorów. Inicjatywa pozwala seniorom nie tylko lepiej odnajdywać się w dynamicznie zmieniającym się świecie, ale przede wszystkim czuć się potrzebnymi, aktywnymi i bezpiecznymi – każdego dnia. ◀



▶ Podpisanie umowy projektowej



Czy wiesz, że?

▶ Najbliższe miesiące będą dla naszego Stowarzyszenia niezwykle intensywne i pełne wyjątkowych wydarzeń. Już niebawem spotkamy się podczas Turnieju Trzech Miast w Płocku, a w październiku świętować będziemy jubileusz 10-lecia istnienia Stowarzyszenia podczas uroczystej Gali w Teatrze Dramatycznym. W listopadzie zaprosimy Was na Bal Wolontariuszy, a rok zakończymy wspólną, świąteczną Wigilią 2025 w Orleń Arenie w Płocku. Przed nami wiele wzruszeń, uśmiechów, pięknych rozmów i wspomnień. Cieszymy się na każdą z tych chwil i już dziś serdecznie zapraszamy – bądźcie z nami w tym wyjątkowym jubileuszowym czasie. Świętujmy razem! ◀

Tegoroczny Dzień Patrona

Wspólnota seniorów i ciepły obiad za 1 zł

Stowarzyszenie Aktywny Senior serdecznie zaprasza na tegoroczne obchody Dnia Patrona – Świętego Franciszka z Asyżu, które odbędą się 4 października. To wyjątkowa inicjatywa w ramach naszej wspólnoty, podczas której seniorzy będący aktywnymi członkami Stowarzyszenia mogą przeżyć pełnowartościowy obiad za symboliczny 1 zł.



W poprzedniej edycji akcji wydaliśmy 892 ciepłe posiłki w naszych restauracjach „Gary Babci Krysi” w Płocku, Mławie i Płońsku. Każdy uczestnik otrzymał SMS z kodem, który wystarczyło okazać przy odbiorze obiadu. Lokale działają jako spółka z o.o. non profit, a cały dochód wspiera cele statutowe Stowarzyszenia – wspieranie seniorów, integrację i rozwój praktycznych inicjatyw.

Ten dzień ma nie tylko gustowne danie w menu, ale przede wszystkim ma służyć wspólnocie – okazji do spotkania, rozmowy, wspólnego świętowania i dzielenia się wartościami,

które odzwierciedla patron Stowarzyszenia – prostota, troska o bliźniego i życie w zgodzie z drugim człowiekiem. Zapraszamy wszystkich seniorów aktywnie uczestniczących w działalności Stowarzyszenia do wspólnego stołu – ciepłe powitanie, serdeczna atmosfera i smak posiłku za symboliczne 1 zł to znak naszych wartości. Razem możemy budować wspólnotę wzajemnego wsparcia i radości z bycia razem. ◀

Nie jesteś sam – bezpłatna pomoc psychologiczna

Odpowiedź na potrzeby seniorów

Z przyjemnością informujemy, że Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS” rozpoczęło w tym roku realizację nowego projektu, dofinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Inicjatywa ma na celu wsparcie zdrowia psychicznego i skierowana jest do wszystkich mieszkańców Mazowsza powyżej 18. roku życia, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów.

Projekt powstał z myślą o osobach, które w codziennym życiu zmagają się z trudnościami emocjonalnymi, samotnością, stresem czy poczuciem przytłoczenia. Dzięki niemu każdy może bezpłatnie skorzystać z konsultacji psychologicznych i psychoterapeutycznych – zarówno indywidualnych, jak i grupowych. To okazja, by

zadbać o swoje zdrowie psychiczne w bezpiecznym, życzliwym otoczeniu, przy wsparciu specjalistów. Pomoc dostępna jest w trzech Centrach Aktywnego Seniora: w Płocku (ul. Otolińska 6), w Płońsku (Plac 15-go Sierpnia 12) oraz w Mławie (ul. Chrobrego 7). Zapisy już trwają, a projekt potrwa do końca grudnia 2025 roku.

W obliczu coraz częstszych problemów psychicznych, takich jak depresja, stany lękowe, wypalenie zawodowe czy zaburzenia snu, wychodzimy naprzeciw potrzebom mieszkańców regionu. Naszym celem jest stworzenie przestrzeni, w której każdy otrzyma realne wsparcie i odzyska równowagę. W dzisiejszym świecie zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – warto więc zadbać o nie z troską.

Zachęcamy do udziału wszystkich, którzy chcą zadbać o swój dobrostan



– niezależnie od wieku, doświadczeń czy sytuacji. Pomoc jest darmowa, łatwo dostępna i dostosowana do indywidualnych potrzeb. Wystarczy pierwszy krok – resztę zrobimy razem. ◀

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS”
ul. Chrobrego 7, 06-500 Mława;
fb.com/zzyciaasa
www.aktwnysenior.org.pl

Dział prasowy
Rzecznik prasowy
tel. 792 187 223
media@grupaaas.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

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. Otolińska 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

Centrum Integracji Społecznej
09-100 Płońsk
Ul. Pułtowska 8 i 10
cisplonsk@aktwnysenior.org.pl
Tel. 791187300 wew. 4

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
impresy tel. 792 187 235
garymlawa@grupaaas.org.pl
Gary Babci Krysi Płock ul. Obrońców Płocka 1920/20
09-400 Płock
zamówienia tel. 792 182 900

impresy tel. 791 187 234
garyplock@grupaaas.org.pl
Gary Babci Krysi Płock pl. 15 sierpnia 12
09-100 Płock
zamówienia tel. 792 182 900
impresy tel. 792 187 235
garyplonsk@grupaaas.org.pl

Płocki Salonik Babci Krysi ul. Stary Rynek 27
09-402 Płock
rezerwacje tel. 791 187 236
impresy tel. 792 187 237
salonikplock@grupaaas.org.pl
fb.com/plockisaloonik
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



Radość, integracja i sportowa zabawa Turniej Trzech Miast

Turniej Trzech Miast w Płońsku okazał się wielkim sukcesem – nie tylko sportowym, ale przede wszystkim integracyjnym. Seniorzy z Płońska, Płocka i Mławy spotkali się, by wspólnie rywalizować, dzielić się radością i budować więzi.

Na twarzach uczestników malowały się uśmiechy, a atmosfera była pełna pozytywnej energii i wzajemnego wsparcia. Zawody obejmowały różnorodne konkurencje – od gier zespołowych po indywidualne wyzwania. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie, niezależnie od kondycji fizycznej czy doświadczenia sportowego.

Ważniejsze od wyników były jednak wspólne chwile, rozmowy i dobra zabawa, które towarzyszyły przez cały dzień. To wydarzenie pokazało, jak ważna jest aktywność fizyczna i integracja seniorów w lokalnej społeczności. Organizacja Turnieju była możliwa dzięki współpracy Stowarzyszenia Aktywny Senior z lokalnymi instytucjami oraz zaangażowaniu wolontariuszy, którzy zadbałi o każdy



szczegół, tworząc ciepłą i przyjazną atmosferę. Zwieńczeniem Turnieju Trzech Miast będzie finał, który odbędzie się 12 września w Płocku. Zapraszamy wszystkich seniorów do wzięcia udziału – zarówno jako zawodnicy, jak i kibice. To doskonała okazja, aby spotkać się, dobrze bawić i celebrować wspólnie aktywność oraz wzajemną przyjaźń. Nie może Was tam zabraknąć! Czekamy na Was z otwartymi ramionami i mnóstwem pozytywnej energii, gotowi na kolejne sportowe emocje i niezapomniane chwile.

Zachęcamy do śledzenia naszych kanałów – czeka wiele nowości i niespodzianek! ◀

Pierwsze zamówienie CRS

Z ogromną satysfakcją informujemy, że dział CRS naszego Stowarzyszenia zrealizował w tym miesiącu swoje pierwsze oficjalne zamówienie. Na zlecenie Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej przygotowaliśmy trzy wyjątkowe rodzaje zestawów prezentowych, które połączyły w sobie estetykę, rękodzieło i społeczne zaangażowanie.



Wśród upominków znalazły się świece zapachowe, elegancka ceramika oraz ręcznie wykonywane bombki – każda unikatowa i stworzona z ogromną dbałością o szczegóły.

Realizacja tego projektu to dla nas nie tylko duże wyróżnienie, ale i wyraz zaufania, jakim zostaliśmy obdarzeni. Dział CRS to przestrzeń, w której łączymy ideę aktywizacji społecznej z promocją rzemiosła i integracji międzypokoleniowej. Nasze działania mają głęboki sens – nie tylko tworzymy estetyczne

produkty, ale przede wszystkim angażujemy osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, wspieramy lokalnych twórców i budujemy miejsce pracy, które daje satysfakcję i rozwój.

Jesteśmy dumni, że mogliśmy stworzyć coś pięknego i wartościowego dla MCPS. To pierwszy, ale z pewnością nie ostatni krok w budowaniu trwałej współpracy opartej na społecznej odpowiedzialności i wspólnych celach. Dziękujemy za zaufanie – i działamy dalej z pasją! ◀



Innowacyjna aplikacja dla seniorów z całej Polski

Asystent Seniora 2.0

Z przyjemnością przedstawiamy nową, udoskonaloną wersję aplikacji Asystent Seniora – w wersji 2.0! To innowacyjne narzędzie stworzone z myślą o seniorach z całej Polski, które odpowiada na codzienne potrzeby i wyzwania osób starszych. Aplikacja to nie tylko wygodny dostęp do usług i wsparcia, ale też nowoczesna platforma wspierająca aktywne i bezpieczne życie seniorów.

Wersja 2.0 wnosi szereg nowości, które rozszerzają jej możliwości. Jednym z najważniejszych jest moduł opiekuńczy, dzięki któremu seniorzy mogą zamówić pomoc wolontariusza – w codziennych obowiązkach, zakupach czy towarzystwie. To ogromne wsparcie dla tych, którzy potrzebują pomocy lub chcą mieć pewność, że nie pozostaną sami w trudnych chwilach.

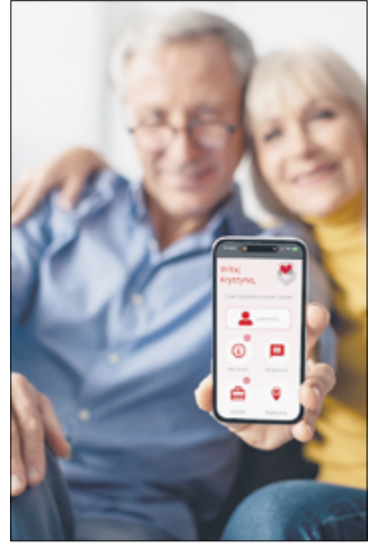
Kolejną nowością jest moduł usługowy, pozwalający zamówić różne usługi do domu – od wizyty fryzjera,

przez pomoc domową, po inne dostosowane do potrzeb. Dzięki temu codzienne sprawy stają się prostsze, a seniorzy mogą korzystać z pomocy bez wychodzenia z domu.

Pojawi się też moduł zajęć online, umożliwiający udział w kursach, warsztatach i spotkaniach bez fizycznej obecności. To świetna okazja do rozwijania zainteresowań i utrzymywania kontaktów, nawet jeśli seniorzy mieszkają daleko od siebie.

Dodatkowo wprowadzamy moduł gastronomiczny, pozwalający zamówić posiłki przygotowane z myślą o zdrowych dietach seniorów – prosto do domu. To duże ułatwienie dla osób ceniących wygodę i odpowiednie odżywianie.

Nie zabraknie również modułu Chat Senior, przestrzeni do nawiązywania nowych znajomości, wymiany doświadczeń i aktywnego uczestnictwa w życiu Stowarzyszenia. To miejsce dla tych, którzy chcą poznać nowych ludzi, podzielić się pasjami i spędzać czas – także wirtualnie. Co ważne, Asystent Seniora 2.0 przestaje być



rozwiązaniem lokalnym – teraz jest skierowany do seniorów z całej Polski. Dzięki temu więcej osób zyska dostęp do kompleksowego wsparcia i szerokiej gamy usług.

Już wkrótce zaprosimy użytkowników do aktualizacji, by mogli korzystać z nowych funkcji i cieszyć się komfortem oraz bezpieczeństwem, jakie oferuje Asystent Seniora 2.0. Zachęcamy do śledzenia naszych kanałów – czeka wiele nowości i niespodzianek! ◀

AS w gronie najlepszych

Z ogromną radością i dumą informujemy, że Stowarzyszenie AS, Grupa AS oraz Michał Jaros – wiceprezes Stowarzyszenia – zostali laureatami tegorocznej edycji konkursu „Mazowiecka Marka Ekonomii Społecznej”, organizowanego przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. To prestiżowe wyróżnienie przyznawane jest podmiotom, które szczególnie wyróżniają się w działaniach na rzecz ekonomii społecznej, integracji, aktywizacji i odpowiedzialności społecznej.

Stowarzyszenie AS oraz Grupa AS zostali nagrodzeni w kategorii „Rozwój” – za konsekwentne budowanie struktur wspierających seniorów, rozwój innowacyjnych projektów oraz poszerzanie zasięgu działań na kolejne miejscowości i regiony. Michał Jaros, jako lider i współtwórca tych inicjatyw, otrzymał nagrodę w kategorii „Osobowość” – za nieustanne zaangażowanie, wizję oraz skuteczność w realizowaniu misji społecznej.

Konkurs „Mazowiecka Marka Ekonomii Społecznej” ma na celu

promowanie najlepszych praktyk i ludzi, którzy swoją codzienną pracą zmieniają rzeczywistość na bardziej sprawiedliwą i solidarną. Tym bardziej cieszy nas fakt, że zostaliśmy wyróżnieni już po raz kolejny, co tylko umacnia nas w przekonaniu, że droga, którą podążamy, ma głęboki sens.

Serdecznie dziękujemy kapitule konkursu za to wyróżnienie i zaufanie. To dla nas motywacja do dalszego działania i rozwijania inicjatyw, które realnie wpływają na jakość życia ludzi. ◀

Michał Jaros – zaprzysiężony do Rady Seniorów

Wielkie wyróżnienie

Z wielką radością informujemy, że w maju 2025 roku Michał Jaros – wiceprezes Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS” – został oficjalnie zaprzysiężony do Rady Seniorów Województwa Mazowieckiego.

To ogromne wyróżnienie, ale i wyraz uznania dla jego wieloletniego zaangażowania w działania na rzecz osób starszych, ich aktywizacji, wsparcia oraz społecznego włączenia.

Rada Seniorów to ważny organ doradczo-opiniotwórczy przy samorządzie województwa, którego celem jest reprezentowanie interesów starszego pokolenia i inicjowanie działań na rzecz poprawy jakości życia seniorów. Michał Jaros znalazł się w gronie wybranych, uzyskując trzeci wynik w województwie mazowieckim spośród aż 57 kandydatów – to dowód ogromnego zaufania, jakim obdarzyło go środowisko senioralne oraz współpracujące organizacje i instytucje.

Jako wiceprezes Stowarzyszenia AS Michał Jaros od lat konsekwentnie buduje przestrzeń przyjazną



▶ Michał Jaros z seniorami

seniorom – zarówno w Płocku, jak i w innych miejscowościach regionu. Inicjuje liczne projekty społeczne, organizuje warsztaty, wydarzenia, spotkania integracyjne i wspiera kampanie przeciwdziałające wykluczeniu osób starszych. Jego działania obejmują nie tylko aktywizację, ale także zdrowie psychiczne, cyfrowe włączenie oraz rozwój wolontariatu międzypokoleniowego.

– To dla mnie wielka odpowiedzialność i zaszczyt – mówi Michał Jaros. – W Radzie Seniorów chcę

realnie wpływać na decyzje mające znaczenie dla życia osób starszych. Zamierzam być głosem tych, którzy często tego głosu nie mają i potrzebują reprezentacji.

Obecność Michała Jarosa w Radzie Seniorów to nie tylko sukces osobisty, ale także ogromne wsparcie dla wszystkich seniorów związanych ze Stowarzyszeniem AS. Gratulujemy i trzymamy kciuki za dalsze, skuteczne działania w nowej roli – z myślą o dobru seniorów w całym regionie Mazowsza. ◀



Jubileuszowa świeca

Rok 2025 jest dla Stowarzyszenia AS wyjątkowy – świętujemy 10-lecie naszej działalności. To dekada pełna pracy, pasji i społecznego zaangażowania, które każdego dnia przekładają się na realne wsparcie i aktywizację setek seniorów.

Z tej okazji już w październiku rozpoczynamy serię jubileuszowych wydarzeń, które będą celebrować naszą wspólną drogę i osiągnięcia.

Jednym z ważnych elementów obchodów będzie premiera nowej, jubileuszowej świecy, stworzonej specjalnie na dziesiąte „urodziny” Stowarzyszenia. Ta wyjątkowa świeca to nie tylko zapach, ale i symbol – nowa nazwa, nowy design, świeże nuty zapachowe oraz eleganckie,

odświeżone opakowanie, które podkreśla rangę tej rocznicy. To produkt unikalny, przygotowywany z wielką starannością, by upamiętnić 10 lat naszej działalności w sposób symboliczny, piękny i trwały.

Co ważne, świeca powstaje w naszej świeczkarni w Płońsku – tworzona przez seniorki, które każdego dnia wkładają w swoją pracę serce i ogromne zaangażowanie. Jej oficjalna premiera odbędzie się 15 października podczas uroczystej gali jubileuszowej w Płocku, gdzie wspólnie podsumujemy minione lata i spojrzymy w przyszłość z nadzieją i energią. To dla nas czas refleksji, wdzięczności, ale i dumy – i chcemy dzielić go z Wami. Bądźcie z nami w tym wyjątkowym jubileuszu i celebrowajcie ten moment razem z nami. ◀

10 lat wsparcia i aktywności seniorów

► Stowarzyszenie AS to jest organizacja, która od dekady nieustannie wspiera seniorów i osoby wykluczone społecznie. Przez 10 lat działalności udało się zrealizować setki projektów i inicjatyw, które realnie poprawiły jakość życia wielu osób. Co ciekawe, Stowarzyszenie zaczynało jako niewielka grupa zapaleńców, a dziś jest liczącym się partnerem dla instytucji i samorządów na Mazowszu. Jubileusz 10-lecia to nie tylko święto, ale również czas podsumowań i nowych wyzwań. W ramach obchodów powstała wyjątkowa świeca jubileuszowa, tworzona ręcznie przez seniorki, która symbolizuje światło, które AS niesie w życie podopiecznych. To dowód, że nawet małe działania mogą rozświetlić codzienność i dać nadzieję. Działania Stowarzyszenia stale się rozwijają, a plany na kolejne lata zakładają jeszcze większe zaangażowanie i rozszerzenie oferty wsparcia dla seniorów w całym kraju, niosąc pomoc i integrację społeczną na coraz szerszą skalę. ◀



10 lat Stowarzyszenia AS

Gość specjalny gali

W tym roku Stowarzyszenie AS obchodzi swój wyjątkowy jubileusz – 10-lecie działalności. To dla nas ogromny powód do dumy, refleksji i radości. Przez dekadę tworzyliśmy przestrzeń wsparcia, aktywności i zaangażowania społecznego, budując razem z Wami coś więcej niż tylko organizację – wspólnotę ludzi z pasją i sercem.



Z tej okazji przygotowaliśmy nie tylko galę jubileuszową, która odbędzie się już wkrótce, ale również muzyczną niespodziankę, która doda temu wydarzeniu wyjątkowego charakteru. Choć nazwisko naszego gościa pozostaje na razie tajemnicą, możemy zapewnić, że będzie to postać nietuzinkowa – artysta, którego obecność z pewnością podkreśli wyjątkowość tej uroczystości.

Spodziewajcie się pięknych emocji i wyjątkowej atmosfery. Chcemy,

by ta muzyczna oprawa była wyrazem naszej wdzięczności za wspólnie spędzone lata i sposobem na uczczenie chwili, która ma dla nas szczególne znaczenie. Będzie to wydarzenie, które zapisze się w pamięci na długo i dostarczy wielu niezapomnianych wzruszeń oraz radości. Do zobaczenia podczas świętowania – będzie naprawdę wyjątkowo. Dziękujemy, że jesteście z nami przez te wszystkie lata. To Wasza obecność czyni nas silnymi! ◀

Zwieńczenie jubileuszu Stowarzyszenia AS

Uroczysta Gala Jubileuszowa

Z radością zapraszamy na wyjątkową Galę Jubileuszową z okazji 10-lecia działalności Stowarzyszenia AS, która odbędzie się już 15 października w Teatrze Dramatycznym im. Jerzego Szaniawskiego w Płocku.

Ten ponad dwustuletni teatr stanowi nie tylko prestiżową przestrzeń artystyczną, ale też symbol kulturowej tożsamości naszego regionu. To właśnie w tak dostojnym miejscu chcemy świętować moment, w którym podsumujemy dekadę pełną zaangażowania na rzecz seniorów oraz osób wykluczonych społecznie.

Gala będzie okazją do refleksji nad wspólną drogą, prezentacją osiągnięć i spojrzeniem w przyszłość. W programie przewidzieliśmy oficjalne przemówienia gości – samorządowców, przedstawicieli instytucji oraz osób, które wspierały nas przez te lata. Nie zabraknie również artystycznego akcentu – wystąpi wybitny gość muzyczny, który wnieśli do wieczoru nutę wzruszenia i radości. Kulminacyjnym momentem będzie prezentacja jubileuszowej świecy – symbolicznego dzieła seniorów ze świeczkarni w Płońsku,



► Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Płocku

przygotowanego specjalnie na tę okazję. Świeca, o nowej nazwie, wyjątkowym zapachu i eleganckim opakowaniu, uświetni uroczystość, podkreślając wagę 10-lecia.

To dla nas moment szczególny – dekada pełna pracy, pasji i przełamywania barier. Urodziny Stowarzyszenia to przede wszystkim święto społeczności, która wzajemnie się wspiera, aktywizuje i daje nadzieję. Gala w Teatrze Dramatycznym to nie tylko wydarzenie – to przestrzeń, w której spotkamy się, by podziękować za dotychczasową współpracę i wspólnie zbudować nowe drogi rozwoju.

Zapraszamy członków Stowarzyszenia, jego sympatyków i beneficjentów do udziału w tej wyjątkowej uroczystości. Razem stworzymy ten magiczny wieczór pełen wspomnień, wzruszeń i nowych inspiracji na kolejną dekadę działań!

Dodatkowo, podczas gali planujemy zaprezentować także plany na kolejne lata, które mają na celu jeszcze silniejsze włączanie seniorów w życie społeczne i rozwijanie nowych projektów wspierających ich codzienność. To będzie wieczór pełen inspiracji, wzajemnego wsparcia i pięknych chwil, które pozostaną w naszej pamięci na długo. ◀



Piękna pamiątka

Z okazji 10-lecia istnienia Stowarzyszenia AS przygotowaliśmy wyjątkowy kalendarz jubileuszowy. To nie jest typowy zwykły kalendarz – to prawdziwa książka pełna ciekawostek z życia naszej organizacji.

Publikacja ta to prawdziwa pigułka wiedzy o naszej działalności, dzięki której każdy może bliżej poznać, jak przez lata rozwijaliśmy się i wspieraliśmy seniorów. Kalendarz jubileuszowy szybko zyskał ogromną popularność – rozszedł się w błyskawicznym tempie, a obecnie zostały już ostatnie sztuki.

Chętnych gorąco zapraszamy do odbioru kalendarzy bezpośrednio w Centrach Aktywnego Seniora.

To nie tylko praktyczny gadżet, ale przede wszystkim piękna pamiątka, która będzie przypominać o jubileuszu i wspólnych latach pracy na rzecz seniorów. Kalendarz zawiera również inspirujące cytaty oraz zdjęcia z najważniejszych wydarzeń, które budują historię Stowarzyszenia AS i pokazują jego dynamiczny rozwój. Cieszymy się, że możemy dzielić się tym wyjątkowym wydawnictwem z naszą społecznością i mamy nadzieję, że stanie się ono dla wielu źródłem motywacji i pozytywnej energii na kolejne lata działania! Zapewniamy, że każdy kalendarz jest starannie przygotowany i zaprojektowany z myślą o naszych seniorach oraz wszystkich sympatykach Stowarzyszenia. ◀

REKLAMA 4/1/2



Twoje miejsce piękna i zdrowia

Modelowanie sylwetki

– ćwiczenia dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia.

Terapie odmładzające

– pielęgnacja przeciwzmarszczkowa, blask i świeżość skóry.

Zabiegi drenażowe

– profesjonalny limfodrenaż, oczyszczanie organizmu, redukcja obręzków.

1 Maja 12 / lok. 5
533 333 973
Pon–Pt: 8–20 | Sob: 8–14





Gwiazda w CAS Płońsk

W maju do Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku zawitała wyjątkowa gwiazda – Edyta Górniak. Artystka, znana jako jedna z najwybitniejszych polskich wokalistek, cofnęła się na chwilę od światła estrady i włączyła się w nasze działania – pokazując, że wspólnota i troska o dobre samopoczucie innych są równie ważne jak występy na wielkich scenach.

Edyta wzięła udział w zajęciach jogi z seniorami, a po nich poprowadziła spokojne afirmacje, które pomogły uczestnikom wyciszyć się i nastroić pozytywnie na kolejny dzień. To nie pierwszy raz, gdy artystka towarzyszy nam w działaniach wspierających seniorów – od lat wspiera naszą misję i jesteśmy jej za to ogromnie wdzięczni.

Edyta Górniak odgrywa wyjątkową rolę w polskiej muzyce – każdemu pokoleniu kojarzy się

z emocjami, wzruszeniem i wżorem profesjonalizmu. Jej wizyta była więc wyjątkowym momentem – połączeniem dbałości o ciało, równowagę ducha i wspólnotę w duchu życzliwości. Seniorki i seniorzy byli wzruszeni jej otwartością, ciepłem oraz sposobem, w jaki potrafiła stworzyć atmosferę bliskości i bezpieczeństwa.

– Dziękujemy Edycie za obecność, zrozumienie i serdeczność – mówi jedna z senierek. – To było jak poranna kawa z przyjaciółką – łagodne, pełne spokoju i dobrej energii.

Cieszymy się, że możemy liczyć na wsparcie przyjaznych osób, które nas rozumieją i razem z nami budują wartościową przestrzeń dla osób starszych. Takie spotkania zostają z nami na długo i motywują do dalszych działań. Dla wielu uczestników była to chwila prawdziwego wzruszenia. ◀

Teatralna pasja i codzienność

W lipcowe popołudnie, Centrum Aktywnego Seniora w Płocku wypełniło się radością i wyjątkową energią, dzięki spotkaniu z aktorką Grażyną Zielińską. Wydarzenie okazało się prawdziwą uczcą dla ducha – w sali zgromadziło się kilkudziesięciu seniorów i sympatyków teatru, pragnących osobiście poznać artystkę, znaną m.in. z seriali „Ranczo”, „Na dobre i na złe” oraz „Pierwsza miłość”.

Spotkanie poprowadziła Monika Prusaczyk, rzecznik prasowy Stowarzyszenia. Grażyna Zielińska oczarowała publiczność swoją charyzmą, poczuciem humoru i autentycznością. Aktorka podzieliła się opowieściami o swojej drodze artystycznej, wyzwaniach teatru i filmu, początkach w Teatrze Płockim oraz inspiracjach – aktorami, którzy ją stworzyli. Padły także osobiste anegdoty z planu zdjęciowego i wspomnień z podróży służbowych, niosące przesłanie o wytrwałości, pasji i codziennych radościach. Spotkanie przerodziło się w autentyczny dialog – seniorzy zadawali pytania,



▶ Spotkanie z Grażyną Zielińską w CAS Płock

a Zielińska odpowiadała z otwartością i ciepłem. Nie zabrakło refleksji o przemijaniu, aktywności w późnym wieku i potrzebie samorealizacji. Aktorka zachęcała wszystkich słowami: „Nie ma czegoś takiego jak za późno” – motywując do spełniania marzeń i podejmowania wyzwań.

Organizatorzy podkreślili, że wydarzenia takie jak to mają ogromną wartość w budowaniu więzi oraz przeciwdziałaniu samotności wśród seniorów. Spotkania z twórcami

kultury pomagają seniorom odnaleźć radość, energię i przekonanie, że kultura łączy pokolenia.

Na zakończenie uczestnicy mieli możliwość zdobycia autografu, zrobienia zdjęcia i porozmawiania z Grażyną Zielińską – a te chwile przyniosły uśmiechy, wzruszenia i poczucie wspólnoty. Popołudnie to było więcej niż spotkanie – to dowód, że teatr i codzienność spletają się w inspirującą opowieść o życiu i pasji. ◀

Czy wiesz, że?

▶ Stowarzyszenie AS od 10 lat aktywnie wspiera seniorów i osoby wykluczone społecznie na Mazowszu. Jednym z ciekawszych działań jest organizacja Turnieju Trzech Miast, który integruje seniorów z różnych miejscowości przez sport i wspólną zabawę. Ponadto, Stowarzyszenie prowadzi Centra Aktywnego Seniora, oferujące zajęcia edukacyjne, kulturalne i rehabilitacyjne. Dzięki temu seniorzy nie tylko aktywnie spędzają czas, ale też nawiązują nowe przyjaźnie, poprawiają zdrowie i samopoczucie. AS to także inicjatywy wsparcia psychologicznego oraz pomoc wolontariuszy – prawdziwa siła lokalnej społeczności! ◀



Bugaj z rozmachem

II Festiwal Bugaja w Mławie, zorganizowany przez Stowarzyszenie AS, odbył się w czerwcu w Parku Miejskim. Wydarzenie przyciągnęło licznych mieszkańców i gości, którzy wspólnie celebrowali lokalną tradycję kulinarną.

Centralnym punktem festiwalu była regionalna potrawa – bugaj, czyli babka ziemniaczana. Koła Gospodyń Wiejskich z Mławy i okolic zaprezentowały swoje wersje tego dania w konkursie ocenianym pod kątem smaku, podania i jakości składników. Przyznano nagrody w kilku kategoriach, w tym za najpiękniejsze stoisko.

Uczestnicy mogli skosztować bugaja przygotowanego przez restaurację Gary Babci Krysi, która przygotowała blisko 400 porcji dla gości. Festiwal był także okazją do integracji międzypokoleniowej – na scenie wystąpili seniorzy z Centrum Aktywnego Seniora w Mławie, Płońsku i Płocku, zachęcając publiczność do zabawy i tańca.



Program wydarzenia obejmował również prelekcje na temat zdrowia psychicznego i fizycznego, podkreślające wsparcie, jakie oferuje Stowarzyszenie AS. Dzień zakończyła wspólna zabawa taneczna, która zgromadziła uczestników do późnych godzin.

Wspaniała atmosfera, kolorowe stoiska i serdeczność uczestników sprawiły, że to wydarzenie na długo zapadnie w pamięci wszystkich obecnych. Już dziś zapraszamy na kolejną edycję festiwalu – będzie równie smacznie i radośnie! ◀

Piknik seniorów w Zielonej Dolinie 2025

Radość, muzyka i wspólnota

Tegoroczny Piknik w Zielonej Dolinie okazał się prawdziwym świętem radości i aktywności dla seniorów z całego regionu. W malowniczym otoczeniu przyrody, przy dźwiękach muzyki na żywo, seniorzy wspólnie świętowali zakończenie sezonu letniego.

Było dużo tańców, śpiewu i śmiechu, które wypełniły przestrzeń pozytywną energią i entuzjazmem. W programie znalazły się także liczne konkursy oraz loteria z atrakcyjnymi nagrodami, które dodatkowo urozmaiciły piknik i wywołały uśmiechy na twarzach uczestników.

Spotkanie było okazją do integracji i budowania wspólnoty, gdzie każdy mógł poczuć się ważny i doceniony. Radość seniorów była widoczna na każdym kroku – podczas zabaw, jak i rozmów w kameralnych grupach. Piknik pokazał, jak ważna jest aktywność fizyczna i społeczna w każdym



wieku, a także jak mocno seniorzy pragną wspólnie spędzać czas, dzielić się doświadczeniami i cieszyć się z tym.

Wydarzenie było również okazją do zaprezentowania inicjatyw Stowarzyszenia AS, które wspierają seniorów w codziennym życiu, promując zdrowie, kulturę i aktywność społeczną. Organizatorzy podkreślili, że takie spotkania wzmacniają więzi międzyludzkie i budują poczucie przynależności. Zwieńczeniem

wydarzenia była wspólna zabawa i podziękowania dla organizatorów, którzy zadbali o każdy szczegół. Ten dzień pozostawił w pamięci uczestników wiele pięknych wspomnień i chęć udziału w kolejnych inicjatywach Stowarzyszenia AS. Już teraz zapraszamy do udziału w przyszłych wydarzeniach. Piknik w Zielonej Dolinie to dowód na to, że życie seniorów może być barwne, radosne i pełne wartościowych chwil, które na długo zostaną w sercach uczestników. ◀

REKLAMA 5/1/2



Ubezpieczenia

stacjonarnie: Płock, ul. Bielska 16

WSZYSTKO ON - LINE: ubezpieczeniasalvusvitae.pl

721 646 936 Karol Bońkowski


723 531 083 Alicja Kopacz

Blisko 40 towarzystw w jednym miejscu

Wszystkie rodzaje ubezpieczeń



REKLAMA 5/2/2



☎ 506 433 313

📱 FB Eyfel Zapachy Płock

📍 Dostarczamy Płock i okolice - dostawa gratis!



Wspólna pasja łączy...

W Centrach Aktywnego Seniora w Płońsku i Płocku tętni życie – również to muzyczne! Wszystkie za sprawą działającej tam sekcji chóru, która regularnie gromadzi miłośników śpiewu i wspólnego muzykowania.

To wyjątkowa inicjatywa, dzięki której seniorzy mogą nie tylko rozwijać swoje pasje, ale także wzmacniać głos, poprawiać pamięć i koncentrację oraz – co najważniejsze – spędzać czas w serdecznej atmosferze. Zajęcia chórne odbywają się cyklicznie i prowadzone są przez doświadczonych instruktorów, którzy z wielką cierpliwością i zaangażowaniem pomagają uczestnikom odkrywać piękno wspólnego śpiewu. Ćwiczenia obejmują pracę

nad emisją głosu, dykcją i harmonią, a także interpretację utworów – zarówno tych klasycznych, jak i rozrywkowych.

Uczestnicy zajęć to osoby, które często dopiero na emeryturze odważyły się sięgnąć po mikrofon. Dla wielu z nich jest to nie tylko okazja do rozwijania talentu, ale również do nawiązywania nowych znajomości i poczucia wspólnoty. Śpiew łączy pokolenia i wnosi mnóstwo radości w codzienność.

Chórzyści mają okazję zaprezentować swoje umiejętności podczas wydarzeń organizowanych przez Stowarzyszenie AS, co daje im satysfakcję i poczucie dumy. Zainteresowanie zajęciami rośnie, a sekcja chóru stała się ważną częścią życia kulturalnego naszych Centrów. ◀

Ciekawostki ...

▶ Dołącz do Stowarzyszenia AS i zostań częścią aktywnej, serdecznej społeczności! Nasze drzwi są otwarte dla wszystkich, którzy chcą działać, rozwijać się, poznać nowych ludzi i czerpać radość z życia. Oferujemy szeroki wachlarz zajęć, warsztatów, wydarzeń i spotkań – wszystko dostosowane do potrzeb i możliwości naszych członków, a szczególnie seniorów. W naszych Centrach Aktywnego Seniora panuje atmosfera życzliwości, otwartości i wzajemnego wsparcia. Niezależnie od wieku i doświadczenia – każdy znajdzie tu swoje miejsce. Dołączając do nas, zyskujesz nie tylko dostęp do różnorodnych aktywności, ale także poczucie wspólnoty i przynależności. Z nami zadbasz o zdrowie,

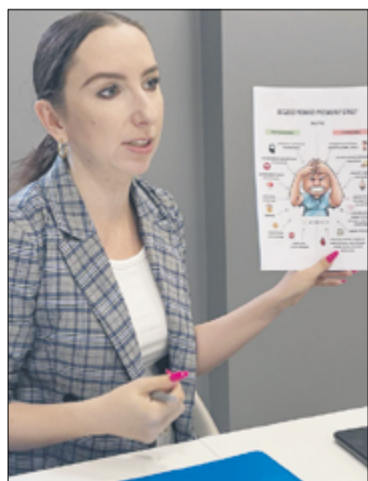


zbudujesz relacje i odkryjesz pasje, o których wcześniej nie myślałeś. To dobry moment, by zrobić coś dla siebie i zacząć nowy, pełen energii rozdział w życiu! Razem tworzymy wyjątkową społeczność, która wspiera, inspirowa i daje siłę do działania każdego dnia. ◀

Zdrowe nawyki z dietetykiem

Żywność na tapecie.

W Centrach Aktywnego Seniora w Płońsku i Płocku regularnie odbywają się spotkania z dietetykiem klinicznym, które cieszą się dużym zainteresowaniem seniorów. Podczas zajęć dietetyk dzieli się wiedzą na temat odżywiania, dostosowanego do potrzeb osób starszych.



Seniorzy uczą się, jak komponować zbilansowane posiłki wspierające ich zdrowie i samopoczucie, a także jak unikać błędów żywieniowych. Spotkania to także okazja do indywidualnych konsultacji, podczas których można omówić swoje dolegliwości, schorzenia czy wątpliwości dotyczące suplementacji. Dzięki temu seniorzy zyskują większą świadomość swojego stylu życia i motywację do wprowadzania zdrowych nawyków. Spotkania prowadzone są w przyjaznej, ciepłej atmosferze, co sprzyja otwartej wymianie doświadczeń i budowaniu relacji społecznych. Uczestnicy mają również możliwość poznania nowych

przepisów na zdrowe dania oraz wymiany kulinarnych inspiracji. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do udziału w tych cennych zajęciach, które pomagają dbać o zdrowie i lepszą jakość życia pod okiem specjalistów. Nie zwlekaj – dołącz do nas już dziś i zacznij dbać o swoje zdrowie razem z nami! ◀

Harmonia i zdrowie w ruchu – joga dla seniorów

Zdrowie na pierwszym miejscu

W tym roku, który w Stowarzyszeniu AS ogłosiliśmy rokiem szczególnego dbania o zdrowie, Centra Aktywnego Seniora wzbogaciły swoją ofertę o regularne zajęcia jogi dla seniorów.

To propozycja idealnie dopasowana do potrzeb osób w dojrzałym wieku – bezpieczna, delikatna, a zarazem skuteczna. Joga rozwija elastyczność, wzmacnia mięśnie, poprawia równowagę i oddech – co dla seniorów ma kluczowe znaczenie, a także wpływa korzystnie na stan emocjonalny.

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów, którzy z cierpliwością i empatią dostosowują ćwiczenia do możliwości uczestników. Każda sesja rozpoczyna się od łagodnych rozgrzewek, które przygotowują ciało do kolejnych pozycji, koncentrując się na świadomym oddechu, spokoju i bezpieczeństwie. Propozycja nie zawiera wymagających pozycji, lecz skupia się na wzmacnianiu kręgosłupa, stawów i poprawie postawy – to elementy, które zwiększają samodzielność w codziennym życiu.

Seniorzy chętnie angażują się w zajęcia jogi, co ma wiele powodów.



▶ Joga dla seniorów w CAS Płońsk

Po pierwsze, czują realne korzyści – większą swobodę ruchu, lepszą koordynację, lepszy sen i krótszy czas regeneracji. Po drugie, joga sprzyja obniżeniu poziomu stresu, redukuje napięcia i działa relaksująco – co jest szczególnie ważne w czasach pełnych dynamiki i natłoku informacji. Wreszcie, sesje jogi odbywają się w niewielkich grupach, co buduje atmosferę zaufania, wspólnoty i wzajemnego wsparcia. Uczestnicy dzielą się doświadczeniami, spostrzeżeniami i motywują nawzajem do dalszego

zaangażowania. Rok zdrowia w AS to nie tylko joga, ale joga jest jego wyjątkowym symbolem – domu dla dbających nie tylko o kondycję, ale też dobrostan psychiczny i relacje społeczne. Regularny ruch, bliskość, kontakt z drugim człowiekiem – to elementy, które razem tworzą prawdziwie holistyczne podejście do seniorialnego dobrobytu.

Chcesz spróbować? Zapisy na zajęcia jogi w Centrach Aktywnego Seniora są otwarte i zapraszamy wszystkich chętnych! ◀

Tanecznym krokiem w przyszłość.

Taniec to coś więcej niż tylko rytm i muzyka. W naszych Centrach Aktywnego Seniora stał się on ważnym elementem codziennej aktywności osób starszych. Prowadzimy regularne zajęcia taneczne, które cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem i stają się doskonałym sposobem na poprawę kondycji, koordynacji ruchowej, a przede wszystkim – samopoczucia.

Zajęcia dostosowane są do możliwości uczestników – nie wymagają wcześniejszego przygotowania, wystarczy chęć do wspólnej zabawy i odrobina pozytywnej energii. Wszyscy uczestnicy uczą się prostych układów tanecznych, które pozwalają utrzymać ciało w ruchu,

poprawić pamięć i rytmiczność. Taniec pomaga im również w redukcji stresu, podnosi poziom endorfin i sprawia, że codzienność staje się bardziej kolorowa.

Seniorzy, którzy regularnie uczęszczają na zajęcia, podkreślają nie tylko fizyczne korzyści, ale także radość z bycia częścią grupy. To przestrzeń, w której nawiązywane są przyjaźnie, a wspólna aktywność daje poczucie przynależności i sensu. Uczestnictwo w zajęciach tanecznych pomaga także w budowaniu pewności siebie i przełamywaniu barier – również tych związanych z wiekiem czy ograniczeniami ruchowymi.

Zapraszamy wszystkich seniorów, którzy chcą połączyć zdrowy ruch z dobrą zabawą, do dołączenia



do naszych grup tanecznych. Bez względu na wiek – taniec ma moc odmładzania ducha i ciała! Bądźcie z nami – razem tworzymy energiczną i pełną radości społeczność! ◀

Nordic Walking – wspólnota dla zdrowia!

Spacerem po zdrowie.



Centra Aktywnego Seniora w Płońsku i Płocku z radością organizują regularne spacery nordic walking, które cieszą się ogromną popularnością wśród naszych seniorów. To doskonała forma aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, łącząca ruch z kontaktem z naturą oraz wspólnotą innych osób w podobnym wieku.

Nordic walking to chodzenie z kijami, które angażuje niemal całe ciało, wzmacnia mięśnie, poprawia kondycję i wpływa korzystnie na układ krążenia. Dodatkowo, dzięki wsparciu kijów, seniorzy czują się pewniej podczas chodzenia, co zmniejsza ryzyko upadków i kontuzji.

Nasze grupy spacerowe to nie tylko ruch, ale też świetna okazja do integracji i wymiany doświadczeń. Spacerując wspólnie, seniorzy budują nowe przyjaźnie, dzielą się pasjami i spędzają czas w radosnej atmosferze. Regularne spacery nordic walking poprawiają również samopoczucie, redukują stres i pomagają utrzymać dobrą formę psychiczną.

Warto dołączyć do naszych spacerów, ponieważ aktywność fizyczna w grupie mobilizuje do

systematyczności, a obecność innych uczestników motywuje do pokonywania własnych ograniczeń. Nordic walking to sport dla każdego – bez względu na poziom sprawności, wiek czy doświadczenie. To idealna propozycja dla seniorów, którzy chcą zadbać o zdrowie, cieszyć się naturą i miło spędzać czas.

Zapraszamy wszystkich seniorów do dołączania do naszych grup nordic walking! Niezależnie od tego,

czy jesteś już aktywny fizycznie, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z ruchem – znajdziesz u nas wsparcie, dobrą energię i nowe znajomości. Razem możemy robić kroki ku lepszemu zdrowiu i pełniejszemu życiu na świeżym powietrzu! Dołącz do spacerów i pocuj moc nordic walking w przyjaznym towarzystwie! To doskonała okazja, by zadbać o kondycję i cieszyć się pięknem otaczającej przyrody przez cały rok. ◀



Seniorzy rozgrzali scenę

Senioralia w Płońsku

W ramach VIII Senioraliów, które odbyły się w Płońsku 9 sierpnia, seniorzy z Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku aktywnie uczestniczyli w wydarzeniu, prezentując swój muzyczny repertuar.

Ich występ spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem, podkreślając zaangażowanie i pasję, z jaką seniorzy rozwijają swoje talenty. Bardzo się cieszymy, że robią to w naszych progach.

Dzięki takim wydarzeniom seniorzy mają okazję nie tylko do zaprezentowania swoich umiejętności, ale także do nawiązania nowych znajomości i wymiany doświadczeń. Wspólna zabawa tańcowa, która zakończyła Senioralia, była doskonałą okazją do integracji i spędzenia czasu w radosnej atmosferze. Seniorzy

z Płońska, podobnie jak ich kole-dzy z Płońska, pokazali, jak ważna jest aktywność i wspólnota w życiu osób 60+. Ich udział w Senioraliach był doskonałym przykładem pozytywnego, aktywnego stylu życia oraz czerpania radości z każdego dnia.

Wydarzenie pokazało także, jak wiele energii i entuzjazmu seniorzy wkładają w swoją działalność artystyczną, co jest inspiracją dla innych pokoleń. Senioralia to nie tylko święto muzyki i tańca, ale przede wszystkim wyjątkowa okazja do budowania silnych więzi międzyludzkich i poczucia wspólnoty, które są niezwykle ważne dla dobrej kondycji psychicznej i fizycznej seniorów. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wspianą atmosferę i już teraz zapraszamy na kolejne edycje tego wyjątkowego wydarzenia. ◀

Zapraszamy na cykl inspirujących wydarzeń

Spotkania kulturalne w CAS

W Centrum Aktywnego Seniora w Płocku rusza nowy cykl spotkań kulturalnych, który rozpocznie się już we wrześniu. To wyjątkowa okazja, by regularnie, raz w miesiącu, spotykać się z lokalnymi osobami ze świata kultury — aktorami, muzykami oraz pisarzami.

Dzięki temu nasi seniorzy będą mogli nie tylko poznać fascynujące historie z życia artystów, ale także aktywnie uczestniczyć w rozmowach, warsztatach czy wspólnych działaniach artystycznych.

Spotkania te będą odbywać się w przyjaznej, kameralnej atmosferze Centrum, które od lat służy seniorom jako miejsce nie tylko integracji, ale także rozwoju i aktywnego spędzania czasu. Dzięki temu każdy uczestnik będzie mógł poczuć się częścią lokalnej społeczności kulturalnej oraz czerpać inspirację z bliskiego kontaktu z twórcami.

Dlaczego warto dołączyć do tych spotkań? Przede wszystkim dlatego, że kultura to doskonałe źródło radości, refleksji i nowych doświadczeń. Rozmowy z artystami pozwalają spojrzeć na świat inaczej, pobudzają kreatywność i wzbogacają życie codzienne. To także znakomita okazja, by rozwijać swoje zainteresowania, nawiązywać nowe znajomości i wzmacniać więzi społeczne.

Dla seniorów, którzy często poszukują okazji do spotkań i dialogu, takie wydarzenia to prawdziwa



► Grażyna Zielińska zainaugurowała cykl spotkań kulturalnych w CAS Płock

wartość dodana. Poza możliwością czerpania z doświadczenia artystów, uczestnicy będą mogli aktywnie włączać się w rozmowy, dzielić swoimi spostrzeżeniami i wspólnie tworzyć przestrzeń inspiracji i twórczej wymiany myśli.

Ponadto, spotkania z lokalnymi twórcami są doskonałą okazją do



Rozmowy z artystami pozwalają spojrzeć na świat inaczej, pobudzają kreatywność i wzbogacają życie codzienne.

poznania kultury naszego regionu, a także sposobem na budowanie tożsamości i dumy z lokalnego dziedzictwa. Seniorzy będą mieli szansę zadawać pytania, dzielić się

swoimi doświadczeniami i wspólnie celebrować kulturę, co pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i jakość życia.

Zachęcamy wszystkich seniorów do dołączenia do naszego kulturalnego cyklu w Centrum Aktywnego Seniora w Płocku. To miejsce, gdzie kultura łączy pokolenia, a każda rozmowa staje się impulsem do dalszego rozwoju. Zapraszamy na pierwsze spotkanie już we wrześniu – nie przegapcie tej wyjątkowej okazji, aby być częścią czegoś naprawdę wartościowego. Czekamy na Was z otwartymi ramionami i wieloma artystycznymi niespodziankami! Zapraszamy serdecznie – każdy znajdzie tu coś dla siebie, bez względu na zainteresowania. Nasze spotkania to także świetna forma spędzania czasu, która pozwala seniorom zrelaksować się i czerpać radość z życia.

Majówka z AS-em

Pierwszego maja na płockiej starówce odbyła się wyjątkowa majówka, która na długo zapisze się w pamięci mieszkańców.

Blisko pół tysiąca seniorów wzięło udział w największej tego typu imprezie w regionie, której organizatorem było Stowarzyszenie AS. To Stowarzyszenie od dziesięciu lat wspiera aktywizację osób starszych i kolejny udowodniło, jak ważne są wspólne spotkania, integracja oraz troska o zdrowie seniorów.

W wydarzeniu uczestniczyli seniorzy z Płocka, Mławy i Płońska, gdzie Stowarzyszenie AS prowadzi Centra Aktywnego Seniora.

Atmosfera na Starym Rynku była niepowtarzalna. Uczestnicy bawili się przy muzyce na żywo, cieszyli się pysznymi potrawami z grilla i rozmawiali przy poczęstunku. To było naprawdę wyjątkowe wydarzenie, które połączyło seniorów z różnych miejscowości w radosnej, pełnej energii atmosferze. Nie zabrakło również części edukacyjnej.

Prelekcje dotyczące zdrowia na wiosnę poruszyły ważne tematy, takie jak wpływ wiosennej pogody na naszą psychikę, odpowiedziały na pytania o tym, jak dbać o zdrowie psychiczne, poprawić nastrój oraz utrzymać dobrą kondycję fizyczną. Porady dotyczące aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania były chętnie słuchane przez seniorów, którzy aktywnie uczestniczyli w całym wydarzeniu.

Płocka starówka żyła pełnym życiem – seniorzy, dzieci, a także



mieszkańcy miasta tworzyli wspólną, międzypokoleniową atmosferę. Widzieliśmy, jak osoby z różnych generacji bawiły się razem, dzieliły radość i pozytywną energię. Majówka przyciągnęła także osoby, które na co dzień nie należą do Stowarzyszenia AS, ale przyszły, by doświadczyć tej niepowtarzalnej atmosfery.

Dzięki organizatorom, wspianemu wsparciu uczestników oraz pięknej, słonecznej pogodzie, 1 maja stał się dniem, który z pewnością na długo pozostanie w pamięci.

Stowarzyszenie AS dziękuje wszystkim, którzy wzięli udział w wydarzeniu, mając nadzieję, że takich spotkań będzie coraz więcej. ◀

Coś dla ciała i ducha...

W Centrum Aktywnego Seniora w Mławie ruszyły zajęcia „Terapia Ruchem i Ciałem”, realizowane w ramach projektu „Zdrowie Psychiczne”. Dzięki finansowaniu ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, seniorzy mają szansę zadbać o swoją kondycję fizyczną i psychiczną.

Zajęcia skupiają się na ćwiczeniach poprawiających sprawność, rozciąganiu oraz relaksacji, co korzystnie wpływa na samopoczucie i zdrowie uczestników. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić czas, nawiązać nowe znajomości i poczuć się lepiej zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Uczestnicy mogą liczyć na indywidualne podejście instruktorów, którzy dostosowują ćwiczenia do możliwości każdej osoby, dzięki czemu zajęcia są bezpieczne i efektywne. Regularne ćwiczenia pomagają wzmocnić mięśnie, poprawić równowagę i koordynację, co jest niezwykle ważne w profilaktyce upadków i utrzymaniu



samodzielności. Poza korzyściami fizycznymi, terapia ruchem wpływa również na redukcję stresu i poprawę jakości snu.

Dzięki takim zajęciom seniorzy nie tylko dbają o ciało, ale i integrują się, wymieniają doświadczeniami oraz wspierają w codziennych wyzwaniach. Każdy, kto chce poprawić swoje zdrowie i dobre samopoczucie, jest serdecznie zaproszony do dołączenia do grupy. To szansa na poprawę jakości życia i codziennej energii! ◀

REKLAMA 7/1/2



Paczka  Dobra
www.PaczkaDobra.org.pl

Cześć!
Miło Cię
widzieć!

Działamy,
żeby dawać
szczęście
innym.

Produkty, które
znajdziecie na naszej
stronie Paczka Dobra,
przepełnione są
po brzegi miłością.
Każdy z nich jest jedyny
i wyjątkowy, możecie więc
podać go komuś
bliskiemu. Tworzone są przez
naszych seniorów, którzy
w swoją pracę wkładają
całe serce.

Wolontariusze sercem i duszą Zielonej Doliny

W tegorocznej edycji Zielonej Doliny niezwykle ważną rolę odegrali nasi wolontariusze. To właśnie dzięki ich zaangażowaniu i wsparciu impreza przebiegła sprawnie i bezpiecznie.

Wolontariusze pomagali organizatorom w obsłudze wydarzenia, czuwali nad porządkiem oraz służyli pomocą wszystkim uczestnikom, zwłaszcza seniorom. Ich obecność była nieoceniona, ponieważ dzięki nim mogliśmy stworzyć przyjazną, bezpieczną i pełną radości atmosferę.

W naszej organizacji mamy grupę oddanych i energicznych wolontariuszy, którzy nieustannie wspierają różnorodnie inicjatywy. Wolontariat to serce wielu działań, które pomagają nam realizować misję wspierania seniorów i budowania silnej, aktywnej społeczności. Wolontariusze nie

tylko dają swój czas i energię, ale także wnoszą pozytywną energię i uśmiech, co jest bezcenne.

Serdecznie dziękujemy wszystkim wolontariuszom za ich ogromne zaangażowanie i wsparcie podczas Zielonej Doliny. To dzięki Wam to wydarzenie było tak wyjątkowe. Mamy nadzieję, że będziecie z nami także w kolejnych inicjatywach, bo razem możemy więcej! Wasza praca pokazuje, jak ważna jest solidarność i współpraca, które są fundamentem naszej społeczności.

Dzięki Waszemu zapałowi i oddaniu możemy wspólnie budować miejsce pełne życzliwości i wsparcia dla każdego seniora. Wolontariusze są prawdziwymi bohaterami naszych wydarzeń, a ich praca inspirowała nas wszystkich do dalszego działania. Jesteśmy niezmiernie wdzięczni za ich nieoceniony wkład i obecność.



Wolontariusze Stowarzyszenia - Zielona Dolina 2025

REKLAMA 8/1/2

Seniorki z Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku, które pełnią rolę wolontariuszek Stowarzyszenia AS, regularnie angażują się w wyjątkową inicjatywę – spotkania z dziećmi w lokalnych przedszkolach i szkołach.

Te spotkania to nie tylko czas wspólnej zabawy i czytania bajek, ale przede wszystkim cenne spotkanie międzypokoleniowe, które przynosi korzyści zarówno seniorom, jak i najmłodszym.

„Dzieci czerpią radość z obecności starszych osób, uczą się szacunku i otwartości na innych.

Dzięki takim działaniom seniorki mają możliwość dzielenia się swoim życiowym doświadczeniem, mądrością i cierpliwością. Dzieci czerpią radość z obecności starszych osób, uczą się szacunku i otwartości na innych. Wspólne czytanie bajek rozwija wyobraźnię maluchów, a zabawy integracyjne wzmacniają więzi społeczne. Wspólne spędzanie czasu wpływa na budowanie empatii i wzajemnego zrozumienia między pokoleniami. Spotkania te są również formą

Potrzebujemy siebie wzajemnie Integracja pokoleń



Spotkanie seniorów z przedszkolakami w Płońsku

aktywizacji seniorów, którzy dzięki nim czują się potrzebni i docenieni. Kontakt z dziećmi daje im wiele energii i motywacji do dalszego działania. Dzieci, mając bliski kontakt z osobami starszymi, uczą się cennych wartości, takich jak cierpliwość, troska czy wzajemne wsparcie.

Ta międzypokoleniowa integracja to piękny przykład, jak różne pokolenia mogą się wspierać, inspirować

i wzbogacać na co dzień. Wolontariat senierek z Centrum Aktywnego Seniora w Płońsku pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą, a wręcz przeciwnie – może być siłą łączącą ludzi i budującą mosty między młodymi a starszymi. Zapraszamy wszystkich do śledzenia działań naszych senierek i dołączenia do podobnych inicjatyw, które wzbogacają życie całej społeczności.

Czy wiesz że...

Chcesz pomagać i czuć się potrzebnym? Dołącz do wolontariatu w naszym Stowarzyszeniu! To świetna okazja, by wspierać seniorów, nawiązywać nowe znajomości i aktywnie działać na rzecz społeczności. Wolontariat to nie tylko pomaganie, ale też rozwój osobisty i satysfakcja z niesienia wsparcia tym, którzy tego potrzebują. Dzięki nam poznasz wiele ciekawych osób, zdobędziesz nowe umiejętności i poczujesz, że Twoja obecność ma realne znaczenie. Zapisz się już dziś i stań się częścią wyjątkowej grupy osób, które zmieniają życie seniorów na lepsze! Czekamy na Ciebie z otwartymi ramionami i serdecznym uśmiechem! Razem tworzymy społeczność pełną energii i dobra! Przekonaj się sam, że pomaganie może być przyjemne.



JESTEŚMY DLA WAS JUŻ 155 LAT




ROK ZAŁOŻENIA 1970
Spółem ZGODA PŁOCK
Powszechna Spółdzielnia Spożywców

www.pssplock.pl



www.facebook.com/pssplock/



www.instagram.com/zgoda_plock/

W Centrum Aktywnego Seniora w Mławie nie brakuje pasji, radości tworzenia i pomysłów, które łączą pokolenia. Nasze seniorki, działające na co dzień w Szwalni Seniora, po raz kolejny udowodniły, że wiek to tylko liczba, a twórcza energia nie zna granic.

Ich najnowszy projekt – Lalka Hania – to wyjątkowa inicjatywa, która już zyskała uznanie wśród społeczności lokalnej, a teraz z radością chcemy przedstawić ją szerszemu gronu.

Poznajcie Hanię – uroczą laleczkę o wysokości około 20 cm, wykonaną z ogromną starannością i sercem. Od pierwszego szwu po ostatni detal, każda lalka powstaje w rękach naszych zdolnych senierek, które opracowały cały projekt samodzielnie – od pomysłu, przez konstrukcję, aż po wykonanie.

Szczególną uwagę zwracają ręcznie wykonane włoski – misternie szydełkowane, nadające każdej Hani indywidualny i niepowtarzalny charakter. Dzięki temu każda lalka jest jedyna w swoim rodzaju. Nie znajdziecie dwóch takich samych – każda ma swoją "duszę", bo powstaje z serca i pasji.

Seniorki nie tylko tworzą laleczki z ogromnym zaangażowaniem, ale również wkładają w nie mnóstwo emocji i wspomnień. Dla wielu z nich szycie Hani to nie tylko kreatywne zajęcie, ale również sposób na aktywne spędzanie czasu,

Nowy projekt senierek z Mławy Poznajcie Hanię!



► Lalka Hania stworzona przez seniorów w Szwalni Seniora CAS Mława

integrację i realizację wspólnych celów. To właśnie dzięki takim inicjatywom Centrum Aktywnego Seniora tętni życiem, a jego uczestniczki czują się potrzebne i doceniane.

Lalka Hania to nie tylko uroczą zabawkę – to również projekt z misją. Dochód ze sprzedaży laleczek przeznaczony jest na cele statutowe naszego stowarzyszenia, wspierające działania skierowane do seniorów. Kupując Hanię, nie tylko otrzymasz ręcznie wykonaną, wyjątkową

pamiątkę, ale również wspierasz lokalną społeczność i rozwój działań międzypokoleniowych.

Jeśli chcesz mieć własną Lalkę Hanię – zamów ją już dziś! Nasze seniorki z radością stworzą ją specjalnie dla Ciebie, z największą starannością i sercem. Każda zamówiona laleczka to nowe wyzwanie, nowa historia i nowy powód do dumy dla naszych wspaniałych pań.

Dziękujemy, że jesteście z nami i wspieracie to, co robimy. Hania czeka właśnie na Ciebie! ◀



Rozwijamy pasje

W naszych Centrach Aktywnego Seniora działają pracownie rękodzielnicze, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem uczestników. To wyjątkowe miejsca, w których seniorzy spotykają się, by wspólnie tworzyć, dzielić się pasjami i rozwijać swoje talenty. Powstają tu nie tylko piękne przedmioty, ale także przyjaźnie i poczucie wspólnoty.

Seniorzy szyją, malują, układają kompozycje, tworzą biżuterię, ozdoby i projekty użytkowe. Każde spotkanie to okazja do rozmowy, nauki nowych technik i twórczego działania. Rękodzieło pozwala nie tylko ćwiczyć sprawność manualną, ale też rozwija cierpliwość, kreatywność

i koncentrację. Wspólna praca sprzyja integracji i daje wiele radości.

Dzięki tym zajęciom seniorzy czują się potrzebni, aktywni i spełnieni. To forma terapii, relaksu i samorealizacji. Pracownie rękodzielnicze są dowodem na to, że twórczość nie zna wieku, a pasja może łączyć ludzi i dodawać energii na co dzień.

Nasze pracownie to także miejsca odkrywania siebie na nowo. Często uczestnicy odnajdują dawno zapomniane talenty, które teraz mogą rozwijać w gronie życzliwych osób. Tworzenie w grupie motywuje i inspirowanie do działania!

Rękodzieło daje też satysfakcję z efektów pracy – coś pięknego powstaje z własnych rąk i pomysłów. ◀

Recykling, pasja i wspólnota w działaniu

Jeansowe Love – recykling i pasja

W Szwalni Seniora, działającej w ramach naszego Centrum Aktywnego Seniora, nieustannie trwa wyjątkowy projekt, który łączy kreatywność, ekologię i międzypokoleniową solidarność. „Jeansowe Love” to inicjatywa, która od lat cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem i uznaniem – zarówno wśród uczestniczek, jak i odbiorców gotowych produktów.

To projekt z duszą, sercem i niezwykłą energią, stworzony przez seniorki, które każdego dnia udowadniają, że wiek to nie przeszkoda, ale siła.

W ramach „Jeansowego Love” seniorki szyją unikatowe przedmioty z materiałów pochodzących z recyklingu – przede wszystkim ze starych jeansów, które trafiają do nas dzięki hojności darczyńców i ludzi dobrej woli. Każdy kawałek materiału, każda para spodni czy kurtka, otrzymuje tu drugie życie. Nic się nie marnuje, a efekt końcowy zaskakuje pomysłowością, starannością wykonania i pięknem.

Powstają tu m.in. torby, plecaki, saszetki, piórniki, pokrowce, a także rozmaite akcesoria użytkowe i dekoracyjne. Każdy produkt to nie tylko rękodzieło, ale też nośnik wartości – szacunku do pracy, przedmiotu i środowiska. Wybierając rzeczy z „Jeansowego Love”, wspierasz nie tylko ekologiczne podejście, ale i integrację oraz aktywizację osób starszych.

Szczególnie warto podkreślić ostatnie osiągnięcie naszych senierek – realizację dużego zamówienia na ponad 500 piórników w zupełnie nowym, autorskim wzorze! To ogromny sukces, który pokazuje, jak wielkie pokłady energii i zaangażowania drzemają w naszych uczestniczkach.

„Jeansowe Love” to coś więcej niż szycie. To wspólnota kobiet, które



► Marka Jeansowego Love daje drugie życie starym spodniom

razem tworzą, wspierają się i inspirować nawzajem. Wspólna praca przy maszynach, dzielenie się materiałami, wspólne projektowanie i planowanie – wszystko to buduje poczucie przynależności i daje siłę. Dla wielu senierek udział w projekcie to coś, co dodaje sensu codzienności i daje ogromną satysfakcję.

Wybierając „Jeansowe Love”, wspierasz nie tylko ekologiczne podejście, ale i integrację oraz aktywizację osób starszych.

Cieszy nas, że dzięki darczyńcom, którzy regularnie przynoszą do naszej szwalni niepotrzebne już jeansy, możemy kontynuować ten projekt i rozwijać go o nowe pomysły. Każdy przekazany materiał to nie tylko surowiec, ale też znak zaufania i wsparcia. Dzięki temu możemy działać dalej, edukować młodsze pokolenia o wartości recyklingu i pokazywać,

że z pozornie bezużytecznych rzeczy mogą powstawać piękne i funkcjonalne produkty.

Seniorki z Szwalni Seniora nie przestają zaskakiwać. Już teraz planują kolejne projekty – nowe wzory plecaków, oryginalne torby zakupowe oraz zestawy upominkowe. Każdy nowy pomysł rodzi się w grupie, jest przedyskutowany, przetestowany i wspólnie realizowany.

Jeśli chcesz wspierać nasz projekt, możesz to zrobić na kilka sposobów – przekazując niepotrzebny jeans, zamawiając produkty, dzieląc się dobrym słowem lub po prostu opowiadając o nas innym. Twoje wsparcie naprawdę ma znaczenie – pozwala nam działać dalej i pokazywać, że recykling może być piękny, a wspólna praca daje niezwykle efekty.

„Jeansowe Love” to miłość do szycia, do drugiego człowieka i do planety. To projekt, który łączy pokolenia, promuje zrównoważony rozwój i daje ogromną radość wszystkim zaangażowanym. Dziękujemy, że jesteście z nami – razem tworzymy coś naprawdę wyjątkowego. ◀

Ciekawostka

► Czy wiesz, że w świeczkarni w Płońsku, prowadzonej przez nasze seniorki, każda świeca powstaje ręcznie i jest unikatowa? Panie tworzą świece z naturalnego wosku sojowego, dodając do nich suszone kwiaty, zioła i olejki eteryczne. To nie tylko piękne dekoracje, ale też małe dzieła sztuki, pachnące lawendą czy cytrusami. Każda świeca ma swoją historię i wyjątkowy charakter, bo powstaje z pasji, cierpliwości i serca. Seniorki mówią, że to dla nich forma relaksu, ale też radość dzielenia się pięknem z innymi. Działalność świeczkarni wspiera integrację i rozwój kreatywności wśród uczestniczek. ◀



AS'Cook od zaplecza



W Centrum Aktywnego Seniora w Mławie działa wyjątkowa sekcja kulinarna – AS'Cook, tworzona przez seniorów naszego Stowarzyszenia. To właśnie oni codziennie o godzinie 12:00 zapraszają wszystkich uczestników na wspólny, domowy obiad, który samodzielnie przygotowują z sercem i pasją.

AS'Cook to nie tylko kuchnia, to miejsce pełne pomysłów, smaków i dobrej energii. Seniorzy gotują smacznie, kreatywnie i z ogromnym zaangażowaniem. Każdy dzień to nowa kulinarna przygoda

i szansa na poznanie tradycyjnych przepisów oraz nowych smaków. Wspólne gotowanie to także okazja do rozmów, dzielenia się doświadczeniami i wzmacniania więzi. Dzięki tej sekcji seniorzy rozwijają swoje kulinarne pasje, uczą się od siebie nawzajem i tworzą coś naprawdę wyjątkowego. AS'Cook to smak, wspólnota i radość z gotowania – a wszystko doprawione szczyptą serdeczności.

To również przestrzeń, w której każdy może się wykazać – od planowania menu, przez zakupy, aż po serwowanie. Bo jedzenie smakuje najlepiej, gdy powstaje razem! ◀

Gary Babci Krysi rozszerzają obszar dostaw

Nowa flota, nowe możliwości.

Gary Babci Krysi z dumą informują o znaczącym rozwoju swojej usługi dowozu posiłków. Dzięki nowej flocie samochodowej, składającej się z 10 nowych aut odebranych w kwietniu, rozszerzyliśmy zasięg naszych dostaw na obszary, które do tej pory były dla nas niedostępne.

Do tej pory koncentrowaliśmy się głównie na trzech kluczowych miastach: Płocku, Płońsku oraz Mławie. Teraz wychodzimy poza te rejony i docieramy także do pobliskich okolicznych miejscowości.

Ten krok jest dla nas bardzo istotny i oznacza kolejny etap rozwoju naszej działalności. Dzięki nowoczesnej flocie jesteśmy w stanie dostarczać świeże, smaczne posiłki do coraz większej liczby odbiorców, spełniając ich potrzeby i oczekiwania. Odbiorcy szybko zauważyli pozytywne zmiany – zwiększony zasięg dostaw i terminowość sprawiły, że usługa Gary Babci Krysi zyskała jeszcze większą popularność. Nowe

auta to nie tylko większy zasięg, ale także poprawa jakości dostaw. Dzięki nim możemy lepiej zadbać o świeżość posiłków oraz ich bezpieczny transport. Nasi kierowcy są przeszkoleni, a auta wyposażone w nowoczesne chłodnie, co gwarantuje najwyższy standard usługi.

Jesteśmy dumni z tego osiągnięcia i nie zamierzamy na tym

poprzestać. Nowa flota to inwestycja w jakość, zaufanie i komfort naszych klientów. Planujemy dalszy rozwój, by każdy mógł cieszyć się domowymi smakami Babci Krysi, niezależnie od miejsca zamieszkania. To dla nas także wielka motywacja do działania i szansa na kolejne wyzwania, które chętnie podejmujemy. ◀



Zorganizuj wymarzoną imprezę

Marzysz o niezapomnianej imprezie – urodzinach, imieninach, rocznicy czy spotkaniu uroczystym? W Garach Babci Krysi możesz zrealizować swoje marzenia!

Nasze miejsce to idealna przestrzeń, gdzie każda okazja nabiera wyjątkowego charakteru. Zadbamy o każdy detal – zarówno smakowy, jak i wizualny.

Przygotujemy dla Ciebie menu dostosowane do Twoich indywidualnych preferencji, uwzględniając wszelkie potrzeby i gusta. Nasze potrawy zachwycą gości, a ich różnorodność pozwoli zaspokoić nawet najbardziej wymagające podniebienia. Dodatkowo zadbamy o wystrój zgodny z Twoją wizją – kameralna, przytulna atmosfera oraz dekoracje spełnią Twoje oczekiwania i stworzą niepowtarzalny klimat.

Imprezy i uroczystości to ważne momenty w życiu każdego z nas. To czas, by celebrować sukcesy, świętować ważne chwile i dzielić się radością

z bliskimi. Z nami świętowanie staje się prawdziwą przyjemnością, pełną ciepła, uśmiechu i wyjątkowych smaków. Każde wydarzenie w Garach Babci Krysi jest organizowane z pasją i dbałością o najmniejsze szczegóły.

Oferujemy również wsparcie przy organizacji – od planowania harmonogramu, przez pomoc w doborze dekoracji, aż po kompleksową obsługę podczas imprezy. Nasz zespół doświadczonych profesjonalistów zapewni, że wszystko przebiegnie bezproblemowo, a Ty będziesz mógł w pełni cieszyć się każdą chwilą.

W Garach Babci Krysi tworzymy niezapomniane wspomnienia, bo wierzymy, że każda okazja zasługuje na wyjątkową oprawę. Pozwól nam zadbać o wszystkie szczegóły, a Ty skup się na radości i świętowaniu w gronie najbliższych.

Zapraszamy do kontaktu i organizacji swojej imprezy właśnie u nas. Pozwól nam zadbać o to, by Twój wyjątkowy dzień został zapamiętany na długo przez Ciebie i Twoich gości. ◀

Czy wiesz, że?

► Zawieszony Obiad to wyjątkowa inicjatywa społeczna, która ma swoje korzenie we Włoszech, gdzie zjawisko to nazywa się „caffè sospeso” – czyli zawieszona kawa. Polega ona na tym, że ktoś kupuje posiłek lub kawę z góry dla osoby, która nie może sobie na to pozwolić. W Polsce ta idea zyskała nową formę i z powodzeniem funkcjonuje w wielu miejscach, także w naszej społeczności. Zawieszony Obiad to gest solidarności i wsparcia, który pomaga potrzebującym cieszyć się ciepłym, domowym posiłkiem bez żadnych barier finansowych. Dzięki temu każdy może poczuć się ważny, otoczony troską i mały akt dobroci łączy nas wszystkich. ◀



Konsolacje w restauracji

W trudnych chwilach związanych ze stratą bliskiej osoby ważne jest, by móc spotkać się z rodziną i przyjaciółmi w spokojnej, ciepłej atmosferze. Restauracja Gary Babci Krysi oferuje możliwość zorganizowania konsolacji – spotkań żałobnych, które pozwalają na wspólne wspomnianie i wsparcie.

Nasza przestrzeń jest dostosowana do kameralnych spotkań, gdzie zadbamy o każdy szczegół, by czas pożegnania przebiegł z szacunkiem i godnością. Oferujemy menu dopasowane do potrzeb uczestników, przygotowane z domową troską i najwyższą starannością. Proponujemy zarówno tradycyjne, jak i lżejsze dania, by każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

W Garach Babci Krysi zapewniamy dyskretną obsługę, komfort i spokój – wszystko, czego potrzebujecie, aby w skupieniu i spokoju przeżyć ten ważny moment. Nasz zespół służy pomocą i wsparciem na każdym etapie organizacji, aby wszystko przebiegło bezproblemowo.



Zapraszamy do kontaktu, by wspólnie ustalić szczegóły i przygotować spotkanie, które pomoże Państwu przejść przez ten trudny czas w otoczeniu bliskich. Jesteśmy tu, aby wesprzeć Was w tych chwilach i uczynić tę chwilę choć trochę łatwiejszą. Warto pozwolić sobie na chwilę refleksji i spokojnego pożegnania w ciepłej, rodzinnej atmosferze, gdzie każdy znajdzie zrozumienie, wsparcie i poczucie wspólnoty. ◀

Miło nam poinformować, że dzięki nowej flocie samochodowej oraz zakupionym środkom transportu, czas oczekiwania na dowóz posiłków w Garach Babci Krysi znacząco się skrócił. Działamy teraz sprawniej, szybciej i skuteczniej niż kiedykolwiek wcześniej. Wprowadziliśmy nie tylko 10 nowych aut, ale także rowery i hulajnogi elektryczne, które ułatwiają dostawy w zatłoczonych miejscach.

W tym roku Gary Babci Krysi uruchomiły szereg nowoczesnych rozwiązań, które poprawiają jakość i efektywność naszych usług dowozowych. Dzięki zwiększonej liczbie sprzętów oraz powiększonemu zespołowi kierowców możemy realizować zamówienia szybko i bez opóźnień. To wszystko sprawia, że klienci otrzymują swoje posiłki zawsze na czas, świeże i ciepłe.

Nasza flota jest dobrze zorganizowana, a każdy kierowca doskonale zna teren działania, co dodatkowo przyspiesza dostawy. Rowery i hulajnogi elektryczne umożliwiają szybkie przemieszczanie się nawet w zatłoczonych dzielnicach czy na krótkich dystansach, co czyni naszą



Nowa flota i innowacyjne rozwiązania

Szybszy dowóz!

usługę jeszcze bardziej wygodną i ekologiczną.

Warto podkreślić, że dbamy nie tylko o szybkość, ale również o komfort i bezpieczeństwo naszych klientów. Dzięki nowoczesnym pojazdom i sprzętom dowóz przebiega bez zakłóceń, a posiłki docierają zawsze w idealnym stanie. Nasze innowacyjne podejście to gwarancja satysfakcji i zaufania, które stale rośnie.

Zapraszamy wszystkich do skorzystania z naszych usług! Spróbujcie domowych smaków Garów Babci Krysi i przekonajcie się, jak szybko i sprawnie możemy dostarczyć pyszny obiad prosto pod Wasze drzwi. Gwarantujemy najwyższą jakość i pełne zadowolenie! To doskonała propozycja dla każdego, kto ceni sobie wygodę i smak domowej kuchni. ◀

Autopromocja

**POWIEDZ
MAMIE,
BABCI,
CIOCIE!**



SENIORZE!
Dołącz do naszej rodziny
i korzystaj z życia!



Dołącz do naszego Stowarzyszenia!

☎ 791 187 300

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

Salonik Babci Krysi – serce smaku na płockiej starówce

Klimat w centrum miasta

W samym centrum urokliwej płockiej starówki, tuż przy rynku z widokiem na zabytkowy ratusz, znajduje się miejsce, które zachwyca klimatem, smakiem i serdeczną atmosferą – Salonik Babci Krysi. To nie tylko restauracja, ale prawdziwy domowy azyl, w którym każdy gość – niezależnie od wieku – poczuje się jak u babci.

Przytulne wnętrze wypełnione ciepłem, zapachem tradycyjnych potraw i delikatną muzyką tworzy niepowtarzalny klimat. Drewniane meble, detale z duszą i życzliwa obsługa sprawiają, że Salonik przyciąga rodziny, pary i turystów pragnących zatrzymać się na chwilę odpoczynku.

Menu oparte jest na sprawdzonych, domowych przepisach – takich, które zna się z dzieciństwa. Goście chwalą pierogi, aromatyczne zupy, ręcznie lepione kluseczki czy ciasta jak u babci. Ale to nie wszystko – lokal stawia także na nowości sezonowe, dzięki czemu

smakosze zawsze znajdą coś świeżego i ciekawego.

Salonik Babci Krysi to miejsce dostępne dla wszystkich – dzieci znajdują tu specjalne menu, seniorzy poczują się swobodnie, a młodsze pokolenia odkrywają urok kuchni tradycyjnej w nowoczesnym wydaniu. To przestrzeń, gdzie smak, tradycja i rodzinne wartości łączą się w jedno.

Atutem jest lokalizacja – w sercu miasta, tuż przy głównym rynku, otoczonym zabytkami, klimatycznymi uliczkami i wydarzeniami kulturalnymi. To idealny przystanek w czasie spaceru, miejsce na rodzinny obiad, romantyczną kolację czy spokojną kawę z widokiem na Płock. Salonik Babci Krysi to wyjątkowe miejsce, do którego chce się wracać.



► Wyjątkowe miejsce na płockiej starówce.



Czy wiesz, że?

► Dzięki Twojemu wsparciu realizujemy cele społeczne dla innych. Cały dochód ze sprzedaży w Saloniku Babci Krysi przeznaczony jest na realizację celów społecznych oraz organizację różnorodnych wydarzeń dla seniorów. Dzięki temu możemy tworzyć liczne imprezy, warsztaty i atrakcje, które integrują i aktywizują starsze osoby. Kupując w Saloniku, nie tylko delektujesz się wyjątkowymi smakołykami, ale też przyczyniasz się do budowania silniejszej, wspierającej się społeczności seniorów. To miejsce, gdzie dobro wraca z podwójną siłą! ◀

Lipiec był dla nas czasem inspirujących spotkań i wartościowych rozmów. Z ogromną radością gościliśmy w Saloniku Babci Krysi przedstawicieli organizacji pozarządowych z Radomia, którzy odwiedzili Płock w ramach wizyty studyjnej. Przez dwa dni mieli okazję bliżej poznać działalność Stowarzyszenia AS, porozmawiać z osobami zaangażowanymi w jego codzienne funkcjonowanie i wymienić się doświadczeniami.

Salonik Babci Krysi był jednym z punktów ich pobytu – miejscem, gdzie przy wspólnej kawie odbywały się rozmowy o działalności społecznej, aktywności lokalnej i wyzwaniach, z jakimi mierzą się NGO-sy. Poranna kawa z Prezesem Stowarzyszenia AS – Rafałem Chmielewskim – stała się doskonałą okazją do wymiany poglądów, dzielenia się dobrymi praktykami i budowania relacji.

W trakcie wizyty nasi goście mogli zapoznać się z konkretnymi inicjatywami realizowanymi przez Stowarzyszenie, poznać osoby współtworzące jego strukturę oraz zadać pytania, które pozwoliły im lepiej zrozumieć sposób działania

Spotkanie pełne nowych możliwości.

Ważna wizyta



► Spotkanie organizacji pozarządowych prowadził Rafał Chmielewski

naszej organizacji. Takie spotkania to dla nas nie tylko szansa na prezentację własnych działań, ale przede wszystkim możliwość uczenia się od innych, wzajemnej inspiracji i motywacji do dalszego rozwoju.

Cieszy nas, że coraz więcej organizacji z różnych części Polski chce poznawać lokalne modele działania i wspólnie poszukiwać

skutecznych rozwiązań w obszarze działań społecznych. To buduje silną, zaangażowaną sieć współpracy i wzmacnia ideę wspólnego działania dla dobra społeczności.

Serdecznie dziękujemy wszystkim przedstawicielom organizacji z Radomia za obecność, otwartość i wspólnie spędzony czas. Cieszymy się, że mogliśmy gościć Was w naszych progach! ◀



Menu jak gazeta

W Saloniku Babci Krysi, położonym w sercu płockiej starówki, nieustannie staramy się zaskakiwać naszych Gości czymś wyjątkowym. Od kilku tygodni możecie u nas znaleźć zupełnie nową, odświeżoną kartę menu – ale w niecodziennej formie. Nasze menu wygląda jak... prawdziwa gazeta!

To nie tylko zbiór kulinarnych propozycji, które możecie zamówić i których warto spróbować. To również wyjątkowe źródło informacji o tym, co dzieje się wokół Saloniku. Znajdziecie tam ciekawostki na temat naszego Stowarzyszenia, poznacie kulisy działań, które podejmujemy na rzecz lokalnej społeczności, a także przeczytacie o bieżących akcjach i wydarzeniach, które organizujemy z myślą o Was.

Nasza "menu-gazeta" to także prawdziwa kopalnia wiedzy na temat form wsparcia, z których mogą skorzystać seniorzy. Poruszamy

ważne tematy społeczne, dzielimy się praktycznymi poradami i inspirujemy do działania. Dzięki temu czas oczekiwania na zamówienie staje się przyjemny i wartościowy – wielu naszych Gości chętnie kartkuje gazetę, uśmiecha się przy lekturze i z ciekawością odkrywa jej kolejne strony.

W Saloniku Babci Krysi dbamy o każdy szczegół – nie tylko smak potraw, ale i atmosferę, w której spędzacie z nami czas. Staramy się, by wizyta była nie tylko kulinarną przygodą, ale też chwilą relaksu i inspiracji. Nasza gazeta powstaje z pasji i potrzeby dzielenia się tym, co ważne – zarówno na talerzu, jak i poza nim. Zapraszamy do odwiedzin, sprawdzenia nowej formy menu! Smacznego i miłego czytania! A jeśli spodoba Ci się nasza gazetka – możesz zabrać ją ze sobą do domu i podzielić się nią z bliskimi. Do zobaczenia w Saloniku Babci Krysi! ◀

Lato z „Rybką u Babci”

W samym sercu Płocka, tuż obok Saloniku Babci Krysi, sezonowo działa wyjątkowy lokal „Rybka u Babci”. To idealne miejsce dla tych, którzy cenią sobie wypocznik w niepowtarzalnym klimacie płockiej starówki.

Rybka u Babci to przestrzeń, gdzie można się zrelaksować w strefie wypoczynkowej, usiąść przy barze, a także rozłożyć wygodne leżaki czy huśtawki. Na świeżym powietrzu czekają stylowe stoliki w ogródku, które zapraszają do wspólnego spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Menu lokalu jest szybkie i przekąskowe, a na pierwszym miejscu króluje rybka – specjalność „Rybki u Babci”. Dodatkowo działa tu także drink bar, więc każdy znajdzie coś dla siebie – od orzeźwiających napojów po wyjątkowe koktajle.

„Rybka u Babci” to miejsce otwarte na całe rodziny oraz turystów, którzy chcą poczuć klimat Płocka i spędzić czas w wyjątkowej atmosferze. To także doskonałe miejsce na spotkania ze znajomymi czy chwilę relaksu po zwiedzaniu miasta. Dbamy o to, aby każdy odwiedzający



poczuł się u nas komfortowo i miło spędził czas.

Zapraszamy serdecznie wszystkich, którzy chcą połączyć smak, wypocznik i dobrą zabawę w samym centrum Płocka. „Rybka u Babci” czeka na Was – z przyjazną atmosferą i wyjątkową ofertą, która zadowoli każde podniebienie! Nie zwlekaj – odwiedź nas już dziś i poczuć magię płockiej starówki. ◀

REKLAMA 11/1/2



Salonik
Babci Krysi

Catering – na każdą okazję!



Poznaj nas:

♥ Janusz, 72 lata z Płocka

Mam na imię Janusz, jestem rencistą i miłośnikiem ogrodnictwa oraz muzyki klasycznej. Szukam pani w wieku około 65-75 lat, z którą mógłbym spędzać czas na rozmowach, wspólnych wycieczkach oraz cieszyć się spokojem domowego ogniska. Cenię ciepło rodzinne i szczerą przyjaźń, która może przerodzić się w coś więcej. Jeśli jesteś osobą pogodną i otwartą, napisz do mnie – chętnie porozmawiam.

Kod: 22/PL

♥ Maria, 59 lat z Płocka

Jestem spokojną domatorką, która najlepiej czuje się wśród zieleni – w moim ogródku, przy kwiatkach i ziołach. Lubię proste przyjemności: herbatę na tarasie, dobrą książkę, pielęgnowanie roślin i krótkie spacerki po okolicy. Szukam życzliwego pana, który ceni ciepło domu, szczerą i codzienną obecność, a przy tym chętnie usiądzie ze mną na ławce i porozmawia o życiu. Wierzę w relację opartą na szacunku, spokoju i małych gestach. Jeśli marzysz o zielonej, domowej przystani i partnerce, z którą można budować zwyczajnie piękne dni, napisz do mnie.

Kod: 23/PL

♥ Maria, 70 lat z Płońska

Jestem wdową, kocham czytać, gotować i pielęgnować ogródek. Szukam mężczyzny, który podziela moje zainteresowania i chce razem budować relację opartą na wzajemnym szacunku i wsparciu. Mam nadzieję na spotkanie kogoś, kto doceni prostotę życia i szczerą uczucia. Jeśli jesteś osobą ciepłą i szukasz partnerki na dobre i na złe, czekam na Twój znak – napisz śmiało!

Kod: 24/PN

♥ Stanisław, 66 lat z Płońska

Szukam towarzyski życia, która podobnie jak ja, ceni spokój i rodzinne wartości. Jestem emerytem, lubię spacerować, dobrą książkę i rozmowy przy kawie. Chciałbym znaleźć kogoś, kto nie boi się nowego początku i chce wspólnie cieszyć się każdą chwilą. Jeśli masz podobne marzenia i jesteś osobą ciepłą, serdeczną, napisz do mnie. Razem możemy stworzyć coś pięknego i wartościowego.

Kod: 25/PN

♥ Krystyna, 69 lat z Mławy

Jestem kobietą pełną energii, choć cenię też chwile ciszy i spokoju. Uwielbiam muzykę, teatr i długie spacerki. Szukam pana, który jest otwarty na drugą osobę i gotowy na nową przyjaźń lub miłość. Wiek nie gra dla mnie roli, ważne są wartości i otwartość na życie. Jeśli chcesz dzielić ze mną radości i troski dnia codziennego, napisz. Czekam na Ciebie z nadzieją.

Kod: 26/ML

♥ Edward, 74 lata z Mławy

Mam 74 lata, jestem wdowcem, miłośnikiem wędrówek po górach i historii. Szukam pani, która lubi spokój, a jednocześnie chce cieszyć się życiem. Chętnie podzielę się swoimi pasjami i doświadczeniem. Wierzę, że życie może być piękne, gdy dzieli się je z kimś bliskim. Jeśli szukasz przyjaciela i partnera, z którym możesz iść przez życie, napisz do mnie. Razem możemy stworzyć coś wyjątkowego.

Kod: 27/ML



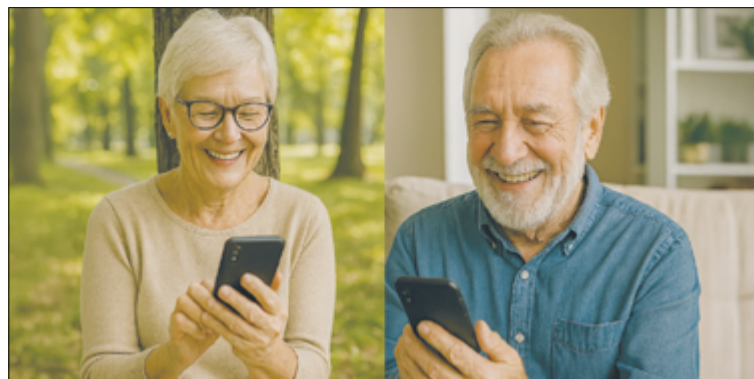
Nowa odsłona aplikacji Asystent Seniora

Premiera modułu Chat Senior!

Z radością informujemy, że już niebawem aplikacja Asystent Seniora zostanie całkowicie zaktualizowana, wprowadzając szereg usprawnień i nowości. Jednym z najważniejszych elementów tej aktualizacji będzie nowy moduł – Chat Senior, dedykowany samotnym członkom naszego Stowarzyszenia.

Moduł Chat Senior umożliwi samotnym seniorom, którzy być może wciąż szukają swojej drugiej połówki lub bratniej duszy, założenie konta w systemie. Rejestracja będzie oparta na legitymacji członkowskiej Stowarzyszenia AS, co gwarantuje bezpieczeństwo i autentyczność użytkowników.

Na podstawie wprowadzonych danych, takich jak wartości, pasje czy podejście do życia, system będzie inteligentnie dobierał osoby o podobnych zainteresowaniach i oczekiwaniach. Dzięki temu seniorzy będą mieli większe szanse na poznanie osób, z którymi łączą ich wspólne cele i marzenia. Bezpieczeństwo użytkowników jest dla nas priorytetem. Każdy senior korzystający z modułu Chat Senior będzie zweryfikowany przez zarząd Stowarzyszenia, co eliminuje



ryzyko nieautoryzowanego dostępu i daje poczucie komfortu podczas nawiązywania nowych znajomości.

To ważny krok w rozwoju naszej aplikacji, która stale dostosowuje się do potrzeb członków Stowarzyszenia AS. Moduł Chat Senior to nie tylko platforma do rozmów,

Chat Senior umożliwi samotnym seniorom, którzy być może wciąż szukają swojej drugiej połówki lub bratniej duszy,

ale także przestrzeń, gdzie seniorzy mogą umawiać się na nasze wydarzenia, spotkania i wspólne inicjatywy. Wierzymy, że dzięki temu

powstaną nowe, piękne historie i przyjaźnie, a może nawet miłości.

Dzięki tej funkcji pragniemy podkreślić, jak ważne jest budowanie relacji międzyludzkich w dojrzałym wieku. Chat Senior stanie się miejscem, gdzie każdy może znaleźć bratnią duszę i cieszyć się wzajemnym towarzystwem. Przypominamy, że na miłość i relacje nigdy nie jest za późno. Dzięki nowej funkcji w aplikacji Asystent Seniora każdy samotny senior zyska realną szansę na znalezienie bliskości, zrozumienia i wsparcia.

Zapraszamy do śledzenia informacji na temat premiery aktualizacji oraz do korzystania z modułu Chat Senior – razem tworzymy społeczność pełną ciepła, wsparcia i nowych możliwości! ◀

To jest czas na nowe perspektywy.

Miłość w każdym wieku

Na miłość nigdy nie jest za późno. Każdy z nas, niezależnie od wieku, zasługuje na bliskość, ciepło i prawdziwe uczucie. Życie potrafi nas zaskakiwać w najmniej oczekiwanych momentach – to właśnie wtedy, gdy najmniej się tego spodziewamy, może pojawić się nowa szansa na szczęście.

Seniorzy mają pełne prawo do miłości, radości i spełnienia, bo każdy dzień to nowa możliwość, by otworzyć serce i znaleźć kogoś wyjątkowego. Nie warto zamknąć się w przeszłości czy rezygnować z marzeń o bliskości. Życie jest pełne niespodzianek, a każdy

krok ku nowym relacjom może przynieść prawdziwą przemianę. Miłość dodaje energii, wzmacnia i sprawia, że świat staje się piękniejszy. Warto wierzyć, że nigdy nie jest za późno, by zacząć nowy rozdział pełen szczęścia i ciepła.

Warto pamiętać, że miłość nie zna wieku, a każdy moment jest dobry, by zacząć od nowa. To szansa na nowe przyjaźnie, uśmiechy i wspólne chwile, które mogą odmienić życie. Nawet najmniejszy gest życzliwości może być początkiem czegoś wyjątkowego.

Pamiętajmy – życie zawsze może się zmienić na lepsze, a miłość jest w zasięgu ręki, gotowa, by



rozkwitnąć w każdym wieku. Nie bójmy się jej szukać i otwierać na nowe możliwości, bo każdy z nas zasługuje na szczęście i bliskość. ◀

Kącik matrymonialny AS'a

Zgłoszenie

imię i nazwisko*:

numer legitymacji*:

*Do użytku Sekretariatu.

miasto:

wiek:

płeć:

treść anonsu
(20 – 30 słów):



Pani Teresa i jej nowy rozdział

Jeszcze kilka lat temu pani Teresa mówiła o sobie krótko: „Zwyczajna emerytka z blokowiska”. Czas płynął, dni miały podobnie – dom, zakupy, trochę telewizji, czasem spacer.

Dziewięć lat temu, znajomi zajęci. W sercu rośnie poczucie, że świat jakoś przyspieszył... a ona została trochę z boku. Wtedy pojawiło się Stowarzyszenie, które zaprosiło seniorki z jej dzielnicy do wspólnego działania. Początkowo nie była pewna – „Szyję torebki? Ja?” – pytała z niedowierzaniem. Jednak dała się namówić.

Dziś? Szyje przepiękne, ręcznie wykonane torebki – każda z nich to małe dzieło sztuki. Wkłada w nie tylko czas i precyzję, ale też swoje serce, doświadczenie, spokój i radość życia. Ma swoje miejsce, swoją grupę, śmieje się częściej, planuje

wyjazdy z innymi uczestniczkami projektu, i... uwielbia to!

– Nie sądziłam, że po sześćdziesiątce można tak na nowo poczuć się potrzebną. Że można tworzyć, dzielić się sobą i jeszcze być docenioną. Te torby to nie tylko sznurek i szydełko – to mój dowód, że życie wciąż może mieć kolor – mówi otwarcie.

Masz w sercu podobną historię? A może chcesz dopisać nową – swoją?

Dołącz do naszego Stowarzyszenia – niezależnie od wieku, umiejętności czy doświadczenia.

Tworzymy przestrzeń, w której każdy głos ma znaczenie, a każda para rąk może coś zbudować. Razem szyjemy nie tylko torby, ale i więzi, wspomnienia i lepszą codzienność.

Napisz do nas – czekamy właśnie na Ciebie. ◀

„Nie proszę o wiele. Tylko żeby nie być głodnym...”

Zawieszony Obiad to realna pomoc

Pan Edward ma 68 lat. Kiedyś był kierowcą – woził ludzi po całej Polsce, znał każde skrzyżowanie i każdą stację benzynową. Żył zwyczajnie, skromnie, ale zawsze z godnością.

Wszystko zaczęło się sypać, gdy ciężko zachorowała jego żona. Leczenie, dojazdy do szpitala, leki pochłonięły wszystkie oszczędności. Został sam. Bez niej, bez pieniędzy, z emeryturą, która kończy się, zanim dobrze zacznie się miesiąc. Żona odeszła cicho, wczesną wiosną, tuż po świętach. Pan Edward mówi, że do dziś słyszy jej oddech w nocy. Zostało puste mieszkanie, kilka zdjęć i kubek, z którego zawsze piła herbatę. Nie potrafi się z nim rozstać. O „Zawieszonym Obiedzie” usłyszał przypadkiem – od starszej pani w kolejce po chleb. Najpierw nie chciał wierzyć. „Za darmo? Dla takich jak ja?” – zapytał niepewnie. rzyśdzie kilka dni później, powoli, z wahaniem, stojąc przed wejściem. Patrzył z daleka, aż w końcu ktoś się uśmiechnął i powiedział: „Proszę, tu każdy jest mile widziany.”

Pan Edward nie prosi o pomoc – wstydzi się. Gdy podchodzi po zawieszony obiad, spuszcza wzrok. Mokry kaptur na głowie, drżące dłonie i ciche „dziękuję” – bardziej szept niż głos. „Wie pani... ja mam tylko dwa marzenia. Żeby nie zmarznąć i żeby się najeść choć raz do syta” – mówi.

Dzięki „Zawieszonemu Obiadowi” pan Edward może codziennie zjeść ciepły posiłek. Nie musi już wybierać między chlebem a lekiem, między głodem a dumą. Nie musi borykać się z codziennością, która obarcza zmartwieniami. To więcej niż talerz zupy. To znak, że ktoś o nim jeszcze pamięta, że nie jest nikim, że jest widziany i ważny. To coś, co daje siłę, by przetrwać kolejny dzień.

Ta pomoc daje mu poczucie przynależności i nadzieję, że mimo trudności nie jest sam. W małych gestach kryje się wielka siła – człowiek, który czuje się zauważony, odzyskuje wiarę w lepsze jutro. To nie tylko jedzenie – to godność, ciepło i chwilowe poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli możesz – zawieś obiad. Dla pana Edwarda i dla tych, których nie widzimy na co dzień, ale którzy



naprawdę istnieją. Niech wiedzą, że nie są zapomniani.

Nie musisz być sam. Wystarczy jeden krok – zapisz się i przekonaj się, jak wiele może się zmienić. Poczuj, że znów jesteś potrzebny, że ktoś na Ciebie czeka, że Twój dzień ma wartość.

Stowarzyszenie AS to miejsce, które daje siłę, inspiruje i sprawia, że znów chce się chcieć. Odzyskasz poczucie przynależności, pewność siebie i radość z bycia częścią czegoś ważnego. ◀

Samotność nie powinna być codziennością. A jednak wielu seniorów zamyka się w czterech ścianach, przekonanych, że nic dobrego już ich nie czeka. Wstydzą się prosić o pomoc, myślą, że to już „nie dla nich”. Ale prawda jest inna – każdy zasługuje na drugą szansę, na nowe znajomości, pasję, radość i życie z uśmiechem.

W Stowarzyszeniu AS wierzymy, że nigdy nie jest za późno, by zacząć od nowa. Z nami nie jesteś sam. Tworzymy miejsce, w którym nikt nie ocenia, nikt nie wyklucza, a każdy jest mile widziany. Wspólnie spędzamy czas, rozmawiamy, działamy, śmiejemy się i wspieramy. Tu nie trzeba się wstydzic. Wystarczy zrobić jeden krok – otworzyć się na ludzi i pozwolić sobie na coś dobrego. Dla siebie.

Wiek nie zamyka drzwi – on je otwiera, jeśli tylko pozwolisz sobie przez nie przejść. Przestań odkładać swoje potrzeby na później. Przyjdź, zobacz, spróbuj.



Jesteśmy dla Ciebie

Daj sobie szansę na pełniejsze, cieplejsze i bardziej kolorowe życie. Z nami to możliwe. Czekają na Ciebie spotkania, warsztaty, wspólne wyjazdy, rozmowy i codzienność, którą możesz współtworzyć. Każdy dzień z nami może przynieść coś dobrego – uśmiech, nowe znajomości,

wspomnienia, których jeszcze wcale nie jest za późno zbudować.

Nie musisz być sam. Dołącz do Stowarzyszenia AS. Jesteśmy tu. Dla Ciebie. Z Tobą. W Twoim tempie, z szacunkiem, z otwartym sercem i ręką wyciągniętą w stronę drugiego człowieka. ◀

Znalazła swoją pasję na nowo Uśmiech dzięki pasji

Pani Maria ma 72 lata. Do Stowarzyszenia AS dołączyła niepewnie – mówiła, że „przyszła tylko popatrzeć”. Dziś trudno ją rozpoznać – uśmiechnięta, pełna energii, występująca na scenie. Jej odkryciem okazał się... taniec.

Zaczęło się od jednych warsztatów ruchowych. Pani Maria przyszła z ciekawości i została. Taniec dał jej coś więcej niż aktywność fizyczną – obudził w niej emocje, ekspresję i nową radość życia.

Z czasem dołączyła do naszej grupy tanecznej. Jeździ na występy, uczestniczy w próbach, przygotowuje stroje, dzieli się pomysłami. Mówi, że scena dodała jej odwagi, a ruch – lekkości nie tylko ciału, ale i duszy. Taniec stał się jej językiem – sposobem na wyrażenie siebie, odreagowanie trudnych chwil i budowanie relacji z innymi seniorkami. Dzięki nowej pasji pani Maria znów zaczęła wierzyć



w sobie. Jej codzienność wypełniła się ruchem, kolorami i bliskością ludzi. Przyznaje, że nigdy wcześniej nie myślała, że może w tym wieku czuć się tak... wolna. Taniec stał się jej terapią, radością i powodem do dumy. „Czuję, że żyję naprawdę” – mówi z uśmiechem. I my czujemy to razem z nią. ◀

Stowarzyszenie AS to nie tylko miejsce spotkań i wspólnej aktywności seniorów. To przede wszystkim społeczność, która wspiera się na każdym kroku – zarówno w radosnych momentach, jak i wtedy, gdy życie stawia trudne wyzwania.

Niedawno do naszej organizacji zwróciła się Pani Jagoda – kobieta pełna życiowego zapału, jednak tym razem zmagająca się z poważnym problemem. W minionym miesiącu nie wystarczyło jej funduszy na wykupienie wszystkich niezbędnych leków. Niespodziewanie wzrosły rachunki, a codzienne wydatki przytłoczyły budżet.

Pani Jagoda nie ukrywała, że sytuacja zaczęła ją przerastać. Przyszła do nas z prośbą o pomoc, a my – jak zawsze – stanęliśmy na wysokości zadania. Dzięki zaangażowaniu naszego zespołu oraz wsparciu darczyńców udało się dofinansować część kosztów zakupu leków, które dla pani Jagody są niezbędne do zachowania zdrowia i samodzielności. Ta pomoc to dla

Życie stawia wyzwania?



niej nie tylko wsparcie finansowe, ale przede wszystkim dowód, że nie jest sama w tych trudnych chwilach. Jej największą obawą było pozostanie w cieniu i samotność... Teraz czuje się zauważona i doceniona, a świadomość, że może liczyć na Stowarzyszenie AS, daje jej spokój i siłę do dalszej walki z codziennymi wyzwaniami.

Jesteśmy dumni, że nasza organizacja potrafi być opoką dla swoich członków, kiedy najbardziej tego

potrzebują. To właśnie dzięki wspólnotocie i wzajemnej solidarności tworzymy miejsce, gdzie każdy senior może czuć się bezpiecznie i godnie – niezależnie od sytuacji życiowej.

Pani Jagoda jest jedną z wielu osób, którym pomagamy nie tylko słowem, ale przede wszystkim czynem. Bo w Stowarzyszeniu AS nie zostawiamy nikogo samego. Jesteśmy razem – na dobre i na złe. Z nami trudne chwile stają się łatwiejsze do przetrwania. ◀



Z energią i uśmiechem

Zajęcia dla seniorów

Aktywność to klucz do zdrowia i radości życia, a Centra Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie oferują wyjątkowe możliwości, by czerpać z codzienności pełnymi garściami. To miejsca, gdzie seniorzy mogą rozwijać swoje pasje, zdobywać nowe umiejętności i spotykać się z rówieśnikami w przyjaznej atmosferze.

w sztanदारowe projekty naszej organizacji, które wzbogacają życie społeczne i pozwalają na realizację ważnych celów. Nasze Centra to nie tylko zajęcia – to miejsce spotkań, wymiany doświadczeń i budowania nowych przyjaźni. Każdego dnia tworzymy atmosferę wsparcia i zrozumienia, która pomaga pokonywać codzienne trudności.

Centra Aktywnego Seniora to również przestrzeń otwarta dla wszystkich, którzy chcą poczuć się potrzebni i ważni, gdzie każdy znajdzie swoje miejsce i może aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Jest to też nasza idea, która pielęgnujemy od początku działalności. To prawdziwa przepustka do lepszego jutra – pełnego energii, uśmiechu i nowych wyzwań. Zapraszamy do poznania szczegółów zajęć w wybranym Centrum Aktywnego Seniora i dołączenia do naszej aktywnej społeczności! ◀

Wśród wielu propozycji znajdują się zajęcia jogi, pilatesu, komputerowe, fotograficzne, dietetyczne, a także basen i fizjoterapia – wszystko po to, by zadbać zarówno o ciało, jak i ducha. Dla tych, którzy cenią aktywność bardziej dynamiczną, dostępne są także treningi karate.

Nie brakuje też zajęć manualnych, takich jak rękodzieło, które pozwalają rozwijać kreatywność i tworzyć niepowtarzalne dzieła. Seniorzy mogą też angażować się

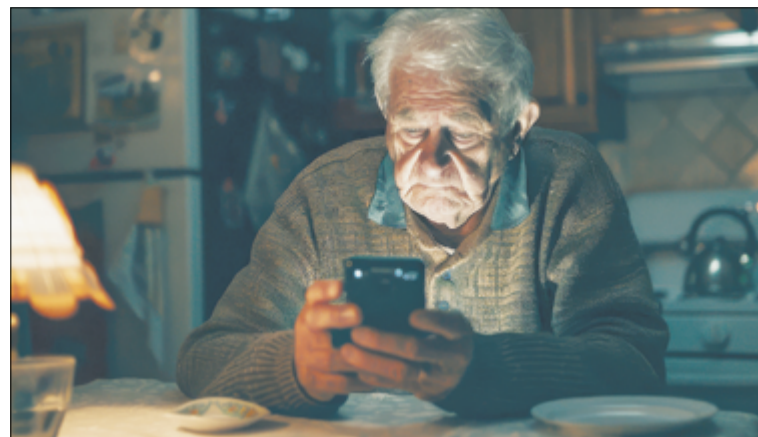
W dobie cyfryzacji i powszechnego dostępu do internetu, bezpieczeństwo w sieci staje się szczególnie ważne, zwłaszcza dla seniorów, którzy coraz chętniej korzystają z nowych technologii. Internet otwiera przed nimi świat możliwości – od kontaktów z rodziną, przez zakupy online, aż po korzystanie z bankowości elektronicznej. Jednak równocześnie niesie ryzyko, które warto znać i umieć mu przeciwdziałać.

Przede wszystkim seniorzy powinni pamiętać o ochronie swoich danych osobowych. Nigdy nie należy udostępniać haseł, numerów kont bankowych czy innych wrażliwych informacji osobom nieznanym, nawet jeśli wydają się wiarygodni. Warto korzystać z silnych, unikalnych haseł i regularnie je zmieniać. Dobrym pomysłem jest także korzystanie z menedżerów haseł, które pomagają je zapamiętać.

Kolejnym aspektem jest ostrożność wobec podejrzanych wiadomości e-mail czy SMS-ów, które często zawierają linki prowadzące do fałszywych stron lub złośliwego oprogramowania. Nigdy nie należy klikać w podejrzane linki ani pobierać

Jak ustrzec się zagrożeń w sieci?

Internet bez obaw



załączników od nieznanych nadawców. Seniorzy powinni także regularnie aktualizować oprogramowanie na swoich urządzeniach – system operacyjny, przeglądarki internetowe czy programy antywirusowe. Aktualizacje często zawierają poprawki bezpieczeństwa, które chronią przed nowymi zagrożeniami.

Bezpieczeństwo w sieci to także umiejętność rozpoznawania fałszywych ofert, promocji czy

informacji. Warto zachować zdrowy sceptycyzm wobec zbyt atrakcyjnych propozycji i w razie wątpliwości konsultować się z rodziną lub znajomymi.

Korzyści płynące z internetu są ogromne, ale bezpieczne korzystanie z sieci wymaga świadomości i rozwagi. Dzięki tym prostym zasadom każdy senior może cieszyć się cyfrowym światem bez obaw i zagrożeń. ◀

Twoje potrzeby są dla nas ważne

▶ Twoje potrzeby są dla nas najważniejsze. Chcemy, abyś czuł się zauważony i wsparty w każdej sytuacji. Dlatego zachęcamy Cię, abyś nie wahał się dzielić z nami swoimi oczekiwaniami, pomysłami czy trudnościami. Tylko dzięki Twojej informacji możemy lepiej dostosować nasze działania i programy do tego, co naprawdę jest Ci potrzebne. Jesteśmy tu po to, by służyć, pomagać i razem tworzyć miejsce, w którym każdy senior czuje się ważny i bezpieczny. Daj nam znać – razem możemy więcej! Pamiętaj, Twoje zdanie ma realny wpływ na rozwój naszych inicjatyw i sprawia, że nasza wspólnota staje się silniejsza i bardziej otwarta na potrzeby wszystkich członków. ◀



Zacznij z uśmiechem

Przejście na emeryturę to ważny moment – koniec jednego etapu życia i początek zupełnie nowego. Czas, który przez lata wydawał się odległy, wreszcie nadchodzi. To doskonała okazja, by zatrzymać się na chwilę, spojrzeć z dumą wstecz i z ciekawością w przyszłość. Właśnie w tym momencie chcemy być z Tobą. Jako Stowarzyszenie AS i Centrum Aktywnego Seniora zapraszamy do naszego Klubu Aktywnych Seniorów, w którym każdy dzień przynosi coś nowego, a emerytura staje się początkiem prawdziwej przygody.

Z tej okazji przygotowaliśmy wyjątkowy sposób powitania nowych klubowiczów. Dla osób, które właśnie zakończyły swoją pracę zawodową i wkraczają na emeryturę, organizujemy uroczyste powitanie w Klubie – pełne wzruszeń, wspomnień, ale przede wszystkim radości i dobrej atmosfery.

Jednym z najbardziej oczekiwanych momentów tego wydarzenia jest pożegnalna uczta przygotowana przez Babcię Krysię. Na stole znajdują się przystawki, dwa gorące dania, pyszne domowe ciasto i aromatyczna kawa. Całość dopełnią piękne dekoracje i serdeczna atmosfera, którą trudno opisać słowami – trzeba ją poczuć. To nie jest zwykły posiłek – to symboliczny początek nowego etapu życia, który zaczyna się w gronie życzliwych ludzi. W Klubie Aktywnych Seniorów stawiamy na aktywność, wspólnotę i rozwój. Każdy tydzień to nowe



możliwości – warsztaty, wyjazdy, spotkania tematyczne, aktywności ruchowe i artystyczne, prelekcje oraz wydarzenia kulturalne. To także miejsce na nowe znajomości i przyjaźnie, które często zostają na całe życie. Pokazujemy, że wiek nie jest ograniczeniem, ale atutem – doświadczenie, mądrość i spokój wewnętrzny naszych seniorów są dla nas największą wartością. Emerytura nie musi oznaczać samotności – może być czasem pełnym

energii, odkryć i pasji. Szczególnie ważna jest dla nas emocjonalna strona tego momentu – wiemy, że odejście z pracy po wielu latach może wiązać się z niepewnością, a nawet lękiem.

Dlatego każdy nowy uczestnik Klubu otrzymuje od nas nie tylko wsparcie w pierwszych dniach tej zmiany, ale też możliwość znalezienia nowego celu, nowych aktywności i nowych relacji. Już pierwsze spotkania pokazują, że życie na emeryturze może być nie tylko spokojne, ale też pełne kolorów i wyzwań – dostosowanych do możliwości, potrzeb i zainteresowań każdego uczestnika.

Nie brakuje, u nas, także wspólnego świętowania ważnych chwil – urodzin, jubileuszy, sukcesów naszych seniorów. Często to właśnie tu, w Klubie, odnajdują swoje miejsce osoby, które wcześniej nie miały okazji do aktywności społecznej. Spotkania integracyjne, potańcówki z koszykiem czy wieczorki tematyczne, wspólne gotowanie czy nawet wspólne wyjazdy dają przestrzeń do bycia razem i tworzenia relacji, które wzbogacają życie codzienne.

Zachęcamy wszystkie osoby kończące pracę zawodową, by nie zwlekały i już teraz skontaktowały się z nami. Warto wejść w ten nowy etap z podniesioną głową i szerokim uśmiechem. Jesteśmy po to, by Wam w tym towarzyszyć i tworzyć przestrzeń, w której każdy senior będzie czuł się ważny, potrzebny i doceniony. Nowy rozdział życia zaczyna się właśnie tu – z nami. ◀

REKLAMA 14/1/2

ORYGINALNA
SEKRETY CZYSTOŚCI
CHEMIA ZAGRANICZNA

**TY ZAMAWIASZ
MY DOWOZIMY!**

**PŁATNOŚĆ: KARTA, 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**

Wspomnienia z podróży – Litwa

W dniach 16–18 sierpnia 2025 roku odbyła się wyjątkowa trzydniowa wycieczka, podczas której uczestnicy mieli okazję odkryć piękno Litwy oraz malowniczą Suwalszczyznę. Podróż rozpoczęła się na polskiej Suwalszczyźnie, gdzie uczestnicy zachwycali się krajobrazami pełnymi wzgórz, jezior i lasów.

Następnie przekroczyli granicę z Litwą, by zanurzyć się w atmosferze Wilna – miasta pełnego barokowych kościołów, klimatycznych uliczek oraz ważnych miejsc związanych z polską historią, takich jak Ostra Brama czy Uniwersytet Wileński.

Kolejnym przystankiem były Troki, słynące z malowniczo położonego zamku na jeziorze Galwe. Tam uczestnicy zwiedzili zamek

oraz spacerowali po urokliwym miasteczku otoczonym wodami jezior. Podczas wycieczki nie zabrakło także czasu na relaks w pięknych okolicznościach przyrody oraz degustację regionalnych przysmaków, w tym tradycyjnych karaïmskich pierogów – kibinów.

Wyjazd był nie tylko okazją do poznania bogatej historii i kultury, ale również do integracji i wspólnego spędzania czasu w miłej atmosferze. Dzięki starannemu przygotowaniu i profesjonalnej opiece organizatorów uczestnicy mogli w pełni cieszyć się każdym momentem tej niezapomnianej podróży. Wspólne chwile i nowe doświadczenia pozostaną w ich pamięci na długo, inspirując do kolejnych wypraw i poznawania fascynujących miejsc. ◀



Letni relaks – seniorzy odkrywali magię Stegny

Polskie morze i seniorzy

W lipcu 2025 roku seniorzy z Mławy, Płocka i Płońska wyruszyli na jednodniowy wyjazd autokarowy do urokliwej Stegny nad Bałtykiem. Pogoda dopisała, a malownicza nadmorska miejscowość zachwycała wszystkich spokojem i pięknem letniej plaży.

Po przyjeździe około godziny 11:00 uczestnicy rozpoczęli dzień od spaceru brzegiem morza. Dla chętnych przygotowano ćwiczenia na plaży, które w połączeniu z morską bryzą dały odczucie wyjątkowej lekkości i radości. Wiele osób korzystało z kijków Nordic Walking, co dodatkowo uatrakcyjniło ruch na świeżym powietrzu.

Po aktywnościach seniorzy mieli czas wolny, który spędzili na relaksie, podziwianiu morskich widoków oraz rozmowach wśród przyjaznej atmosfery. Część uczestników wybrała się na przerwę kawową do przybrzeżnej restauracji, by delektować się lokalnymi wypiekami i aromatyczną kawą. Seniorzy jednogłośnie podkreślali, jak ważne są takie chwile, kiedy mogą na chwilę oderwać się od codzienności, poczuć morską bryzę i chłonąć atmosferę lata. Plaża latem okazała się



▶ Wyjazd seniorów do Stegny - deszczowy lipiec 2025

idealnym miejscem do regeneracji sił i odnowienia energii. Wspólne spacerowanie, ćwiczenia i swobodne rozmowy budowały poczucie wspólnoty i dawały wiele radości.

Wyjazd do Stegny był nie tylko okazją do ruchu i odpoczynku, ale też do wzajemnej integracji i poznania nowych przyjaciół. Seniorzy wrócili do domów z uśmiechami na twarzach, wdzięczni za możliwość uczestnictwa w tak pięknym wydarzeniu. Ta jednodniowa wyprawa przypomniawszy, jak ważne jest dbanie o zdrowie, kontakt z naturą i bycie razem – bo każdy zasługuje na chwilę

szczęścia i spokoju, niezależnie od wieku. Seniorzy podkreślali, że taki wyjazd nie tylko wspiera ich kondycję fizyczną, ale również wpływa pozytywnie na samopoczucie psychiczne. Bycie w otoczeniu natury, słuchanie szumu fal i poczucie wspólnoty z innymi seniorami działało jak naturalna terapia. Wielu z nich wyraziło chęć udziału w kolejnych takich spotkaniach, które dają im energię i motywację do dalszego aktywnego życia. To piękny dowód na to, że wiek to tylko liczba, a życie może być pełne nowych doświadczeń i radości każdego dnia. ◀

Najwyższa jakość w najlepszej cenie

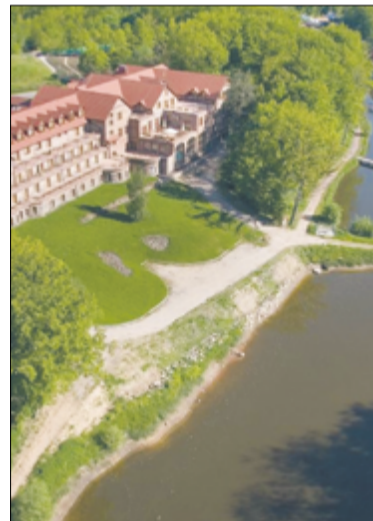
Z nami wyjazdy marzeń

Marzysz o wyjeździe marzeń? A może potrzebujesz oddechu, który pozwoli Ci odpocząć i nabrać sił? Wyjazdy ze Stowarzyszeniem AS to gwarancja niezapomnianych przeżyć i komfortu. Dbamy o to, by każda podróż była nie tylko ciekawa, ale też bezpieczna i dostosowana do potrzeb seniorów.

Oferujemy różnorodne wycieczki – od relaksujących spacerów po malowniczych miejscach, przez aktywne wyprawy w góry, aż po zagraniczne wyjazdy pełne kultury i historii. Każda nasza propozycja uwzględnia komfort uczestników oraz ich bezpieczeństwo – współpracujemy z zaufanymi przewoźnikami i opieką

medyczną. Jesteśmy tu, by pomóc Ci odkrywać świat na własnych warunkach, w towarzystwie przyjaznych osób. Z nami każdy dzień podróży to radość, nowe znajomości i niezapomniane chwile.

Co więcej, Stowarzyszenie AS stawia na różnorodność – każdy znajdzie coś dla siebie. Organizujemy zarówno krótsze wypadki, jak i dłuższe wyprawy, dostosowane do różnych zainteresowań i poziomów aktywności. Nasze wyjazdy to także doskonała okazja do integracji, wymiany doświadczeń i budowania trwałych przyjaźni. Dbamy o to, by każdy uczestnik czuł się ważny i otoczony troską. Wybierając Stowarzyszenie AS, wybierasz pewność, że podróż będzie pełna



pozytywnych emocji i zorganizowana z myślą o Twoim komforcie. Dołącz do nas i przeżyj wyjątkowe chwile, które zostaną z Tobą na długo! ◀

Jesień i zima 2025!

▶ Zapraszamy serdecznie do zapoznania się z bogatą ofertą turystyczną Stowarzyszenia AS na sezon jesień-zima 2025! Przygotowaliśmy dla Was wiele ciekawych i inspirujących propozycji, które umilą chłodniejsze dni i pozwolą aktywnie spędzić czas w miłym towarzystwie. W programie znajdziecie m.in. jesienny wyjazd w polskie góry, gdzie w otoczeniu pięknej przyrody będziecie mogli odpocząć, naładować energię i zrelaksować się z widokiem na Giewont. Dla miłośników ciepłych klimatów proponujemy wyjazd do słonecznej Hiszpanii, a także egzotyczną podróż do Dubaju – miejsca pełnego kontrastów i niezwykłych atrakcji. To doskonała okazja, by poznać nowych ludzi, odkryć fascynujące miejsca i stworzyć



niezapomniane wspomnienia. Zapraszamy do udziału i aktywnego spędzania czasu z nami! Nie zwlekajcie – odkryjcie świat razem z nami! ◀

Voucher turystyczny

Wyjazdy ze Stowarzyszeniem AS to nie tylko okazja do poznawania nowych miejsc i nawiązywania przyjaźni, ale także możliwość zdobywania punktów lojalnościowych. Każdy uczestnik naszych wycieczek zbiera punkty, które po zakończeniu roku kalendarzowego zamieniają się na atrakcyjny voucher zniżkowy na kolejne podróże organizowane przez Stowarzyszenie.

To doskonała zachęta, by aktywnie korzystać z naszej bogatej oferty turystycznej. Punkty można zdobywać do końca bieżącego

roku, co daje czas na planowanie kolejnych wyjazdów i gromadzenie korzyści. Dzięki temu systemowi każda wyprawa to krok do jeszcze tańszych i ciekawszych przygód w przyszłości.

Zbieranie punktów to świetna motywacja do aktywnego spędzania czasu oraz korzystania z tego, co Stowarzyszenie AS ma do zaoferowania. Zachęcamy wszystkich seniorów do dołączenia do naszej społeczności podróżników – razem podróżujemy bezpiecznie, komfortowo i z uśmiechem na twarzy! Nie zwlekaj, zacznij zbierać punkty już dziś! ◀



W dniu 12 sierpnia 2025 roku seniorzy ze Stowarzyszenia AS wyruszyli na jednodniowy wyjazd autokarowy do malowniczej Krynicy Morskiej. Ta nadmorska perła Mierzei Wiślanej zachwycała uczestników szerokimi, piaszczystymi plażami i świeżym, morskim powietrzem.

Seniorzy mieli okazję spacerować brzegiem morza, korzystając z kijków Nordic Walking, co wielu z nich bardzo ucieszyło, gdyż ruch na świeżym powietrzu jest nie tylko zdrowy, ale i sprawia wiele radości.

Podczas pobytu uczestnicy relaksowali się na plaży, podziwiając piękne widoki i korzystając z ćwiczeń na świeżym piasku. Chętni rozłożyli swoje maty plażowe i aktywnie spędzili czas. Nie zabrakło też chwili na przerwę przy kawie i ciastku w jednej z przybrzeżnych kawiarni, gdzie seniorzy mieli okazję wymienić się wrażeniami i cieszyć towarzystwem.

Wszystko przebiegło w miłej i spokojnej atmosferze, a wyjazd pozostawił wiele pozytywnych wspomnień i uśmiechów na twarzach

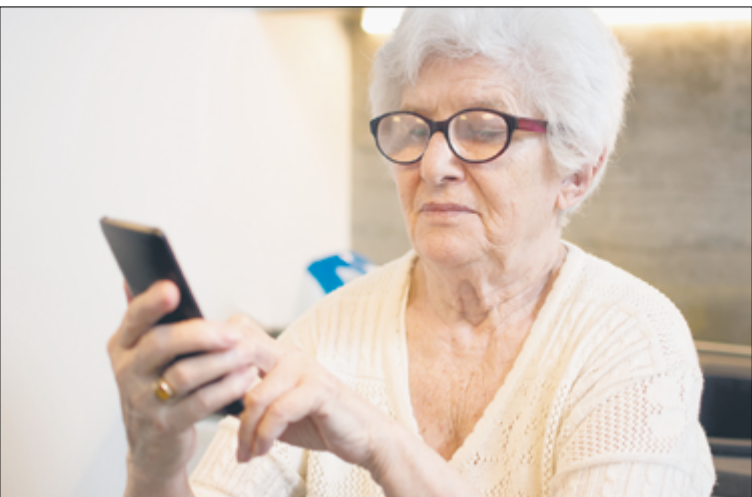
Lato pełne wyjazdów

seniorów. To był dzień pełen relaksu, zdrowej aktywności i piękna natury, który na długo zostanie w ich pamięci.

Seniorzy podkreślali, jak ważne są takie wspólne wyjazdy – nie tylko dla ciała, ale i ducha. Wielu z nich zauważyło, że możliwość spędzenia czasu na świeżym powietrzu, w otoczeniu przyrody i w towarzystwie rówieśników, dodała im energii i pozytywnego nastawienia do codzienności. Wspólne spacerowanie, śmiech i rozmowy stworzyły wyjątkową atmosferę integracji i przyjaźni.

Zapraszamy serdecznie do udziału w kolejnych wycieczkach organizowanych przez Stowarzyszenie AS – to doskonała okazja, by poznawać nowe miejsca, cieszyć się wspólnym czasem i zdobywać radość życia w gronie przyjaznych osób. Nasza oferta stale się rozwija, a każde spotkanie to możliwość nawiązania nowych znajomości i stworzenia niezapomnianych wspomnień. Nie przegap kolejnych ofert – razem odkrywajmy świat! ◀





Wsparcie i rozwój dla osób starszych i Aktywny Senior z AS-em

Projekt „Aktywny Senior z AS-em” to inicjatywa Stowarzyszenia na rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS”, która ma na celu wzmocnienie potencjału organizacji oraz rozwój cyfrowych narzędzi wspierających seniorów. Projekt finansowany jest z Narodowego Instytutu Wolności.

Najważniejszym elementem jest rozbudowa aplikacji Asystent Seniora, z której korzysta około 1000 osób. Aplikacja zostanie wzbogacona o nowe funkcje, takie jak moduł informacyjny, powiadomienia SMS/PUSH, kontakt z sekretariatem, usługi turystyczne i opiekuńcze oraz rejestrację wolontariuszy.

Projekt zakłada także opracowanie długoterminowej strategii rozwoju na lata 2026–2031, powstającej na podstawie diagnozy potrzeb oraz konsultacji z seniorami i partnerami. Ponadto organizacja zostanie wyposażona w nowoczesny sprzęt komputerowy,

oprogramowanie do ochrony danych oraz narzędzia zwiększające bezpieczeństwo i ciągłość pracy.

Dzięki tym działaniom Stowarzyszenie AS chce skuteczniej wspierać ponad 10 tysięcy seniorów, oferując im nowoczesne, bezpieczne i wygodne rozwiązania wspomagające codzienne funkcjonowanie i aktywność społeczną. Projekt wpisuje się w rozwój lokalnego wsparcia dla osób starszych i profesjonalizację działań organizacji, jednocześnie promując ideę aktywnego i świadomego życia na każdym etapie. To inwestycja, która ma realny wpływ na poprawę jakości życia seniorów w całym regionie, dając im nowe możliwości i nadzieję na jeszcze pełniejsze życie.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030.

Aktywna turystyka dla seniorów na Mazowszu

Rozpoczynamy nowy projekt!

Stowarzyszenie na rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS” realizuje wyjątkowy projekt, którego celem jest aktywizacja osób starszych poprzez promowanie turystyki regionalnej na Mazowszu.

W dobie coraz większego zainteresowania zdrowym i aktywnym stylem życia, szczególnie ważne jest, aby seniorzy mieli okazję poznawać swoje otoczenie, integrować się z innymi i czerpać radość z odkrywania nowych miejsc – nawet blisko domu. Projekt skierowany jest do 180 seniorów z Mazowsza.

W ramach projektu organizowany jest dwudniowy wyjazd turystyczno-kulturalny do Radomia i Szydłowca, przeznaczony dla 30 seniorów wraz z 3 opiekunami. Uczestnicy mają okazję zwiedzać najważniejsze zabytki Radomia, w tym szlak historyczny, muzea i galerie, które przybliżają im wielowiekową historię miasta. Następnie odwiedzają Szydłowiec – urokliwe miasteczko z imponującym zamkiem i muzeum ludowych instrumentów muzycznych. Wyjazd obejmuje komfortowy nocleg, pełne wyżywienie oraz opiekę przewodników, a wieczorem odbywa się potańcówka integracyjna, która pozwala seniorom na wspólne zabawy i nawiązanie nowych znajomości.

Kolejnym ważnym elementem projektu jest jednodniowy udział w Pikniku w Zielonej Dolinie, odbywającym się w malowniczym Brudzeńskim Parku Krajobrazowym. Trzy grupy seniorów – z Płocka, Płońska i Mławy – biorą udział w tej



plenerowej imprezie integracyjnej, która od lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Piknik obfituje w liczne atrakcje, takie jak warsztaty, występy artystyczne oraz wspólne biesiadowanie, co sprzyja integracji i wspólnej radości uczestników.

Stowarzyszenie AS realizuje ten ważny projekt, który wzmacnia lokalną społeczność i zachęca seniorów do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym i turystycznym regionu.

Projekt ma na celu nie tylko promowanie turystyki regionalnej, ale również integrację międzypokoleniową i międzymiejską, zwiększenie aktywności społecznej osób

starszych oraz odbudowę więzi z regionem i jego bogatym dziedzictwem. Dzięki uczestnictwu seniorzy zdobywają nowe doświadczenia i pogłębiają swoją wiedzę o „małej ojczyźnie”, a także odkrywają atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu blisko miejsca zamieszkania. Takie inicjatywy przyczyniają się do poprawy jakości życia seniorów, ich samopoczucia oraz poczucia przynależności.

Dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego Stowarzyszenie AS realizuje ten ważny projekt, który wzmacnia lokalną społeczność i zachęca seniorów do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym i turystycznym regionu. To doskonała okazja, by seniorzy na nowo odkryli piękno Mazowsza i czerpali radość z aktywności w gronie rówieśników.

Stowarzyszenie AS pozyskało 200 000 zł dofinansowania ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego. Dzięki wsparciu realizowane będą działania zwiększające dostępność usług społecznych i poprawiające kondycję psychiczną mieszkańców subregionów płockiego, ciechanowskiego i ostrołęckiego.

W projekcie uruchomione zostaną bezpłatne punkty konsultacyjne oraz wsparcia psychologicznego, skierowane do osób starszych i zagrożonych wykluczeniem społecznym. Przewidziano również funkcjonowanie telefonu zaufania prowadzonego przez specjalistów oraz zajęcia z arteterapii, muzykoterapii, ergoterapii i socjoterapii. Projekt oferuje wsparcie informacyjne dotyczące dostępnych form pomocy społecznej, a także działania integracyjne dla rodzin i społeczności lokalnej.

Dodatkowo organizowane będą warsztaty promujące zdrowy styl życia, prowadzone przez

Fundusze wspomogą zdrowie psychiczne.

psychologów, dietetyków i instruktorów aktywności fizycznej. Uroczyste wręczenie umów odbyło się z udziałem władz samorządowych, w tym Marszałka Województwa Mazowieckiego, Adama

Struzika. Projekt realizowany jest we współpracy z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej i ma na celu wzmocnienie samodzielności oraz poprawę jakości życia osób potrzebujących.



Aktywizujemy osoby wykluczone

Nowoczesne wsparcie

Stowarzyszenie na rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS” realizuje projekt, którego celem jest rozwój nowoczesnych usług społecznych dla seniorów zagrożonych wykluczeniem w subregionie ciechanowskim. Projekt, trwający do końca 2025 roku, skupia się na podniesieniu potencjału organizacji poprzez rozwój aplikacji Asystent Seniora, która umożliwi łatwiejszy dostęp do wsparcia, rejestrację wolontariuszy i korzystanie z benefitów.

W ramach projektu zakupiona zostanie profesjonalna drukarka z finiszem oraz wyposażone zostaną Centra Aktywnego Seniora w Płońsku, Płocku i Mławie, co usprawni ich funkcjonowanie i pozwoli na realizację nowych działań edukacyjnych i promocyjnych. Dzięki temu seniorzy będą mogli korzystać z nowoczesnych technologii,

a organizacja szybciej i skuteczniej odpowie na ich potrzeby.

Dodatkowo przeprowadzone zostaną specjalistyczne szkolenia dla kadry, które podniosą kompetencje pracowników w zakresie komunikacji i wsparcia osób starszych. To pozwoli na lepszą jakość usług i większą satysfakcję seniorów korzystających z pomocy Stowarzyszenia. Projekt wspiera dostęp do kompleksowej pomocy, umacniając jednocześnie pozycję Stowarzyszenia jako ważnego partnera lokalnych samorządów w procesie deinstytucjonalizacji usług społecznych.

Dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego umożliwi realizację tych działań, które mają na celu zwiększenie aktywności, bezpieczeństwa i komfortu życia seniorów w regionie. Wzmacnia to integrację społeczną i poprawia jakość codziennego funkcjonowania osób starszych.

REKLAMA 16/1/2



**ZAMÓW OBIAD
Z DOWOZEM**
tel. 792 182 900
lub zeskanuj kod



#NaKażdąOkazję

Codziennie dowozy