



Akcja „**Miejsce przyjazne seniorom**” została zainicjowana przez Prezydenta Miasta Płocka Andrzeja Nowakowskiego we współpracy z Płocką Radą Seniorów. Celem akcji jest poprawa sytuacji społecznej osób starszych w Płocku poprzez wyróżnienie oraz promowanie miejsc, które są otwarte na potrzeby i możliwości osób starszych i z uwagi na

oferowane usługi, stosowane zniżki wychodzą naprzeciw oczekiwaniom osób starszych. Liczy się uprzejmość, cierpliwość i ciepły stosunek do seniora.

**Lista instytucji, które otrzymały certyfikat „Miejsc przyjaznych seniorom” wraz z opisem działań przeznaczonych dla płockich seniorów:**

**1. Płocka Orkiestra Symfoniczna im. Witolda Lutosławskiego  
ul. Bielska 9/11, Płock, tel. 24 364 10 80**

Oferta dla seniorów:

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

**2. Społem Powszechna Spółdzielnia Spożywców „Zgoda”  
Sklep nr 120, ul. Kolejowa 26c, Płock, tel. 24 262 48 17**

Oferta dla seniorów:

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

**3. Społem Powszechna Spółdzielnia Spożywców „Zgoda”  
Sklep nr 257, ul. Miodowa 4, Płock, tel. 24 263 04 03**

Oferta dla seniorów:

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

**4. Gabinet Kosmetyczny Teresa Bożena Owczarek  
ul. Nowy Rynek 1, Płock, tel. 24 262 51 25**

Oferta dla seniorów:

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

**5. Książnica Płocka im. Władysława Broniewskiego  
Filia biblioteczna nr 8, ul. Walecznych 20, Płock, tel. 24 263 46 92**

Oferta dla seniorów:

- kurs komputerowy „Klikanie myszką nie jest trudne”,
- comiesięczne spotkania seniorów,
- akcja „Bezpieczny senior”,
- Dzień Seniora,
- ognisko i grill w gospodarstwie agroturystycznym,
- spotkania wigilijne i wielkanocne.

**6. Książnica Płocka im. Władysława Broniewskiego, Dział Zbiorów  
Audiowizualnych, ul. Kościuszki 3c, Płock, tel. 24 262 00 87**

Oferta dla seniorów:

- organizacja cyklicznych spotkań pod nazwą „W krainie dziewięciu muz”,
- ciekawe formy spędzania wolnego czasu,
- cykl spotkań „Muzyka terapią dla każdego”,
- bogata oferta książek do słuchania,
- możliwość dostarczania literatury do domów,
- „Spotkania z X muzą” - w ramach akcji przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu.

**7. Biblioteka im. Zielińskich Towarzystwa Naukowego Płockiego  
Pl. Narutowicza 2, Płock, tel. 24 366 99 70**

**czynne: środa 10:00-17:00**

Oferta dla seniorów:

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

**8. Płocka Galeria Sztuki  
ul. Sienkiewicza 36, Płock, tel. 24 364 60 40**

- organizacja cyklicznych wykładów o sztuce z zakresu malarstwa, fotografii, filmu, teatru, literatury,
- budynek bez barier architektonicznych,
- liczne wernisaże i wydarzenia skierowane do mieszkańców,
- miła, rzetelna obsługa seniora,
- kurs obsługi programów komputerowych do przetwarzania zdjęć.

**9. Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Płocku  
al. Stanisława Jachowicza 1, tel. 801 400 987, 22 560 16 00**

Oferta dla seniorów:

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

### **10. Muzeum Mazowieckie**

**ul. Tumska 8, Płock, tel. 24 364 70 71**

#### Oferta dla seniorów:

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

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

**ul. Krzywoustego 3, Płock, tel. 24 263 35 60**

#### Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy wtorek,
- zajęcia szachowe,
- rozgrywki brydżowe,
- zajęcia komputerowe – senior w zgodzie z elektroniką,
- zajęcia sportowe – postaw na zdrowie,
- kapele: „Stare Wiarusy”, „Malina Band”,
- chór „Serenada”,
- kabaret „Układ Koleżeński”,
- imprezy okolicznościowe.

### **12. Klub Osiedla Kochanowskiego PSML-W**

**ul. Obrońców Westerplatte 6A, Płock, tel. 24 262 79 96**

#### Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdą środę,
- rozgrywki brydżowe,
- gimnastyka poranna i popołudniowa dla pań,
- zajęcia manualne – kuźnia wyobraźni,
- imprezy okolicznościowe.

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

**ul. Łukasiewicza 28, Płock, tel. 24 263 94 12**

#### Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy czwartek,
- pracownia plastyczna dla seniorów,
- zajęcia ruchowe – rowerek i stepper,
- imprezy okolicznościowe.

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

**ul. Chopina 64A, Płock, tel. 24 262 72 08**

#### Oferta dla seniorów:

- wieczorki taneczne w każdy poniedziałek,
- chór „Jesienny Promień”,
- kabaret „Z kapelusza”,
- imprezy okolicznościowe.

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

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

#### Oferta dla seniorów:

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

### **16. Mazowiecka Spółdzielnia Mieszkaniowa „Klub Seniora”**

**ul. Gierzyńskiego 17, Płock, tel. 24 263 60 70**

#### Oferta dla seniorów:

- spotkania integracyjne trzy razy w tygodniu: poniedziałek, wtorek, czwartek,
- wieczorki taneczne w każdy wtorek,
- gimnastyka korekcyjna dla Seniorów,
- imprezy okolicznościowe.

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

**ul. Szpitalna 7, Płock**

#### Oferta dla seniorów:

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

### **18. Rodzinny Ogród Działkowy im. Tadeusza Kościuszki**

**ul. Narodowych Sił Zbrojnych 10, Płock**

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

### **19. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku**

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

#### Oferta dla seniorów:

- świadczenie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług, opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania,
- wsparcie finansowe,
- możliwość korzystania z sali komputerowej,
- pomoc w załatwianiu spraw w urzędzie,
- wsparcie psychiczne,
- współpraca z placówkami służby zdrowia, rodziną oraz innymi instytucjami i organizacjami społecznymi,

## **20. City Spa**

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

Oferta dla seniorów:

- rabat do 50% na wybrane zabiegi w godzinach 10:00-14:00 od poniedziałku do piątku,
- Masaż leczniczy częściowy (30 minut) – 25 zł,
- Masaż leczniczy całościowy (60 minut) – 50 zł,
- Okłady borowinowe (30 minut) – 20 zł (jedna partia),
- Lampa solux – 1 zł/minuta,
- Masaż twarzy – (15 minut) – 18 zł.

## **21. Zakład Fryzjerski „Loczek”**

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

Oferta dla seniorów:

- wszystkie usługi będą tańsze o 10%.

## **22. Pensjonat Boss dla osób starszych**

**Nowe Grabie 47, Gąbin, tel. 668 101 668**

Oferta dla seniorów:

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

## **23. Gabinet Podologiczny Klinika Zdrowych Stóp**

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

Oferta dla seniorów:

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















