



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Krzysztof Napierski

---

## **Nowa oferta zajęć dla seniorów od września!**

Publikowane od

06.08.2024 12:14:55



Stowarzyszenie Aktywny Senior serdecznie zaprasza wszystkich seniorów z P?ocka, P?o?ska i M?awy do udzia?u w nowej, bogatej ofercie zaj??, które ruszaj? ju? od wrze?nia. Nasze Centra Aktywnego Seniora przygotowa?y program, który zapewni ka?demu mo?liwo?? rozwijania swoich pasji, zdobywania nowych umiej?tno?ci oraz sp?dzania czasu w mi?ym towarzystwie.

Wśród zajęć, które oferujemy w wybranych Centrach, znajdują się: taniec, chór, nauka obsługi komputera, kursy języka angielskiego, zajęcia wzmacniające kręgosłup, joga, pilates oraz rękodzieło, takie jak malowanie. Seniorzy będą mogli również uczestniczyć w tworzeniu wiec w ramach naszej sekcji wieczkarni. Dla miłośników aktywności na świeżym powietrzu proponujemy nordic walking, a dla tych, którzy wolą relaks w wodzie, będziemy mieć zajęcia na basenie. W naszych programach znajdują się także spotkania, podczas których seniorzy będą czytali bajki najmłodszym oraz giełda „oddam zamieni?”, która umożliwi wymianę przedmiotów.

Ponadto, planujemy wprowadzenie nowych propozycji zajęć, takich jak nauka tańca towarzyskiego, zajęcia dietetyczne, fotograficzne, korepetycje dla dzieci prowadzone przez seniorów oraz zajęcia z ekspertami, takimi jak psychologowie, prawnicy i przedstawiciele ZUS-u.

– Naszym celem jest aktywizacja osób starszych i stworzenie im możliwości do spędzania czasu wśród ludzi. Nie chcemy, aby jeden senior siedział w domu, dlatego oferujemy szeroki wachlarz zajęć, które są dostosowane do ich potrzeb i zainteresowań. Zachęcamy wszystkich seniorów do aktywnego uczestnictwa i korzystania z przygotowanych przez nas atrakcji – podkreśla Prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior Rafał Chmielewski.

Dodatkowo, członkowie naszego Stowarzyszenia mogą korzystać z obiadów rabatowanych w restauracjach Gary Babci Krysi. Dzięki temu, że Stowarzyszenie dofinansowuje te posiłki, seniorzy mogą cieszyć się pełnowartościowymi obiadami każdego dnia w cenie tylko 15 zł, bo kolejne 10 zł dopłacone jest z wypracowanych środków w działalności komercyjnej naszych restauracji. – Dzięki wsparciu naszych restauracji, możemy zaoferować seniorom smaczne i świeże posiłki w przystępnych cenach, a od kilku miesięcy także obiady dietetyczne dla Seniorów, zgodnie z wytycznymi dietetyków. To ważny element naszej działalności, który pomaga w codziennym życiu wielu osób starszych – podkreśla Michał Jaros, wice Prezes AS'a

Nasze Centra Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie są doskonale przygotowane do przyjęcia nowych uczestników. Zachęcamy do zapisywania się na zajęcia i dołączenia do naszej społeczności seniorów. Szczegółowy harmonogram oraz informacje na temat zapisów można uzyskać pod numerem telefonu: 791187300.

Zapraszamy do zapisów i uczestnictwa w zajęciach! To doskonała okazja, aby pozostać aktywnym, zdobywać nowe umiejętności i spędzać czas w towarzystwie rówieśników.

*Stowarzyszenie Aktywny Senior*







---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/nowa-oferta-zajec-dla-seniorow-od-wrzesnia>