

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK MIESIĄC SENIORA 2024

SOBOTA 28.09.2024	<u>PARADA SENIORÓW</u> – przemarsz rozśpiewanego, kolorowego korowodu ulicami miasta – Jachowicza – Bielska – Stary Rynek spotkanie pod Ratuszem z Prezydentem Andrzejem Nowakowskim – przekazanie kluczy do miasta. START godz. 17.00 Zbiórka – parking przed Teatrem Dramatycznym <u>Prywatka Seniora na Starówce</u> – zabawa taneczna dedykowana plockim seniorom, ich rodzinom, opiekunom. godz. 18.00
WTOREK 1.10.2024	<u>WARSZTATY Z PIERWSZEJ POMOCY</u> godz. 14.00 miejsce: Centrum Organizacji Pozarządowych, ul. Synagogałna 4
CZWARTEK 3.10.2024	<u>SPOTKANIE Z NEUROLOGIEM, GRUPA WSPARCIA Z CHOROBIAMI OTEPIENNYMI I ICH POCHODNE</u> godz. 12.00 miejsce: Płockie Centrum Alzheimerera, ul. Cicha 12a, Radziwie <u>SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM – BADANIA PRZESIEWU PAMIĘCI</u> – prowadząca: Aneta Przedlacka-Studniak godz. 13.00 miejsce: Płockie Centrum Alzheimerera, ul. Cicha 12a, Radziwie
PIĄTEK 4.10.2024	<u>SPACER ROWEROWY SENIORÓW – ścieżkami rowerowymi po Płocku</u> godz. 17.00 miejsce: zbiórka przy fontannie na STARYM RYNKU
PONIEDZIAŁEK 7.10.2024	<u>DZIEŃ OTWARTY W CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA</u> miejsce: Centrum Aktywnego Seniora, ul. Otolińska 6 <u>WPROWADZENIE DO FIZJOPROFILAKTYKI</u> – ćwiczenia praktyczne w tym testy oceniające sprawność motoryczną seniora, wybrane zagadnienia z zakresu profilaktyki nietrzymania moczu, wykorzystanie sprzętu ortopedycznego w profilaktyce upadków (prośba o ubiór sportowy). godz. 15.00 miejsce: Akademia Mazowiecka w Płocku, ul. Pl. Dąbrowskiego 2 (zapisy telefoniczne pod numerem tel. 791 187 300 wew. 2)

<p>ŚRODA</p> <p>9.10.2024</p>	<p><u>PODSUMOWANIE CZYTANIA OPOWIADAŃ O PŁOCKU</u> godz. 11.00 miejsce: Książnica Płocka, ul. Kościuszki 6</p> <p><u>SPOTKANIE Z X MUZA</u> godz. 17.00 miejsce: Mediateka, ul. Kościuszki 3b</p>
<p>CZWARTEK</p> <p>10.10.2024</p>	<p><u>SPOTKANIE Z NEUROLOGIEM, GRUPA WSPARCIA Z CHOROBYMI OTEPIENNYMI I ICH POCHODNE</u> godz. 12.00 miejsce: Płockie Centrum Alzheimerera, ul. Cicha 12a, Radziwie</p>
<p>ŚRODA</p> <p>16.10.2024</p>	<p><u>SZTUKA MAKIJAŻU DLA SENIORÓW</u> – analiza kolorystyczna pod kątem doboru kosmetyków kolorowych, triki na odmłodzenie. godz. 11.00 miejsce: Akademia Mazowiecka w Płocku, ul. Pl. Dąbrowskiego 2 (zapisy telefoniczne pod numerem tel. 791 187 300 wew. 2)</p>
<p>CZWARTEK</p> <p>17.10.2024</p>	<p><u>SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM – BADANIA PRZESIEWU PAMIĘCI</u> – prowadząca Aneta Przedlacka-Studniak godz. 13.00 miejsce: Płockie Centrum Alzheimerera, ul. Cicha 12a, Radziwie</p>
<p>PIĄTEK</p> <p>18.10.2024</p>	<p><u>SPACER SENIORÓW „OD BRZEŹNICY DO ROSICY”</u> godz. 10.00 miejsce: zbiórka przy Orlen Arenie</p>
<p>PONIEDZIAŁEK</p> <p>21.10.2024</p>	<p><u>ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA</u> – analiza składu ciała z wykorzystaniem bioimpedancji elektrycznej, przedstawienie wskaźników BMI i WHR, wykonanie badań antropometrycznych (pomiarów wzrostu, masy ciała, obwodów talii i bioder), omówienie zasad analizy składu ciała, prelekcja na temat zasad zdrowego żywienia. godz. 11.00 miejsce: Akademia Mazowiecka w Płocku, ul. Pl. Dąbrowskiego 2 (zapisy telefoniczne pod numerem tel. 791 187 300 wew. 2)</p>
<p>ŚRODA</p> <p>23.10.2024</p>	<p><u>SPOTKANIE Z X MUZA</u> godz. 17.00 miejsce: Mediateka, ul. Kościuszki 3b</p>

CZWARTEK 24.10.2024	<u>PIELEGNACJA DŁONI</u> – diagnoza skóry, peeling, nałożenie maski i zabieg parafinowy na dłonie, darsonwalizacja w przypadku skóry suchej. godz. 11.00 miejsce: Akademia Mazowiecka w Płocku, ul. Pl. Dąbrowskiego 2 (zapisy telefoniczne pod numerem tel. 791 187 300 wew. 2)
SOBOTA 26.10.2024	<u>SENIORIADA – PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW</u> Rozpoczęcie wydarzeń o godz. 10.00 miejsce: Szkoła Muzyczna w Płocku, ul. Kolegialna 23 W Senioriadzie wezmą udział grupy artystyczne seniorów oraz grupy artystyczne przy klubach seniora. Występy zostaną przeprowadzone w trzech kategoriach: Kategoria I – zespoły wokalne, instrumentalne, wokально-instrumentalne, chóry, Kategoria II – zespoły taneczne, Kategoria III – kabarety, grupy teatralne. Podczas wydarzenia nastąpi rozstrzygnięcie konkursu <u>SENIOR GODNY NAŚLADOWANIA</u> – UHONOROWANIE NAJLEPIEJ PRACUJĄCEGO SENIORA. PODEJMUJĄCEGO DZIAŁANIA NA RZECZ MIESZKAŃCÓW MIASTA PŁOCKA ORAZ ZA WYBITNĄ DZIAŁALNOŚĆ I POSTAWĘ W ŻYCIU SPOŁECZNYM.