Celebrating 70 AMAzing Years

AHMEDABAD MANAGEMENT ASSOCIATION®

Anubhai Chimanlal – AMA Centre for Civic Affairs

अनुभव की छाँव में
वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष कार्यक्रम

ज़िंदगी का हर अनुभव हमें कुछ न कुछ सिखाता है। कुछ यादें हमें हँसाती हैं, कुछ कहानियाँ प्रेरणा देती हैं और कुछ पल हमेशा दिल के करीब रहते हैं।

'अनुभव की छाँव में' वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक विशेष कार्यक्रम है, जहाँ गीत-संगीत, कहानियों, बातचीत और रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से पुरानी यादें ताज़ा होंगी। यह कार्यक्रम अपने अनुभव साझा करने, नए मित्र बनाने और जीवन के हर पल का आनंद लेने का अवसर है।

कार्यक्रम की मख्यु गतिविधियाँ (CONTENTS)

- **अनुभव से छाँव तक** – परिचय और बातचीत
- **एक गीत, एक याद** – गीत-संगीत के साथ पुरानी यादें
- **दो मिनट... मेरी कहानी** – अपने जीवन के खास किस्से साझा करना
- **कहानी से सीख तक** – अनुभवों से मिली सीख पर चर्चा
- **मेरे अनुभव की ताकत** – अपनी खूबियों और अनुभवों को पहचानना
- **चाय, गपशप और यादें** – आपसी बातचीत
- **जीवन का पत्ता** – कला के माध्यम से जीवन के सफर को दर्शाना
- **आज की फ़िक्र, थोड़ा सा ज़िक्र** – मन की बातें साझा करना
- **जो छोड़ना है, जो साथ रखना है** – चिंताओं को छोड़कर अच्छी बातों को अपनाना
- **मेरी ज़िंदगी का एक फ़ॉर्मूला** – खुशहाल जीवन के लिए अपने अनुभवों से सीख
- **गीत-संगीत के साथ समापन**

किनके लिए (FOR WHOM)

यह कार्यक्रम उन सभी वरिष्ठ नागरिकों के लिए है जो अपनी यादों और अनुभवों को साझा करना चाहते हैं, नए लोगों से जुड़ना चाहते हैं और कुछ समय हँसी-खुशी बिताना चाहते हैं।

कार्यक्रम के विशेषज्ञ (PROGRAMME FACULTY)

सुश्री विनिता कान्हेरे

संस्थापक एवं वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक, Insight PCTC तथा NHCA सिंगापुर से प्रमाणित काउंसलर।

सुश्री खुशबू मांगरोलिया

एसोसिएट मनोवैज्ञानिक, Insight PCTC तथा प्रमाणित आर्ट थेरेपिस्ट।

Programme Date:
November 29, 2026

Duration:
Half Day

Time:
9.30 AM to 1.30 PM

Format:
ON CAMPUS

Programme Fee:
INR 300/- (Incl. GST)

Last Date to Register:
November 28, 2026

Register

For bulk nominations and enquiries, please reach us at:

Mr. Dishank Panchal
Sr. Manager – Programs & Development
Mobile: 63525 56857
Email: dishank@amaindia.org

ISO 9001:2015 CERTIFIED

For enquiries and nominations, please reach us at:
AHMEDABAD MANAGEMENT ASSOCIATION
AMA Complex, ATIRA Campus, Dr. Vikram Sarabhai Marg, Ahmedabad 380 015.
www.amaindia.org ama@amaindia.org 079-26308601 / 02 Mobile: 7203030990