

## Nowa strefa do rekreacji przy kąpielisku



W sąsiedztwie miejskiego kąpieliska zagospodarowano kolejny obszar nad wodą. Od strony ul. Podlesnej nawieziono piasek, zamontowano stoły piknikowe, ustawiono głązy narzutowe do siedzenia. Teren ozdobiły nowe nasadzenia roślinności. Na plaży zamontowano urządzenie do zabaw dla dzieci. Projekt wybrali do realizacji mieszkańcy w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego.

więcej str. 3

## Remonty hal sportowych SP4 i SP5



Postępują prace termomodernizacyjne budynków dwóch miejskich szkół. Hale sportowe SP nr 4 i SP nr 5 mają nowe okna, ogrzewanie, systemy wentylacyjne oraz bezpieczne nawierzchnie. Budynki szkolne będą zaizolowane i ocieplone. Prace obejmują też montaż paneli fotowoltaicznych. Umożliwi to optymalizację kosztów utrzymania obiektów. Miasto przygotowuje się do termomodernizacji kolejnych budynków szkół (SP nr 3, 6 oraz 7) i aplikuje o środki zewnętrzne na ten cel.

więcej str. 5

## Młodzieżowa Rada Miasta Ciechanów



14 listopada w ratuszu odbyło się pierwsze posiedzenie MRM Ciechanów nowej kadencji. 22 radnych - reprezentantów ciechanowskiej młodzieży zostało wyłonionych w wyborach, które przeprowadzono w ciechanowskich szkołach. Kandydować mogły uczennice i uczniowie w wieku od czternastego roku życia. W składzie MRM znaleźli się reprezentanci czterech szkół.

więcej str. 2



W 2025 roku miasto przeznaczy na realizację inwestycji rekordowe ponad 122 mln zł, co stanowi ponad 31% wszystkich wydatków. Wśród nowych zadań będą m.in. kompleksowe modernizacje ul. Szwanke i ul. Fabrycznej wraz z budową tam ścieżek rowerowych. Uruchomione zostaną m.in.: nowo budowany miejski żłobek, Zielony Targ, rewitalizowany budynek zabytkowego młyna przy ul. Nadrzeczej. Na funkcjonowanie szkół i przedszkoli miasto przeznaczy ponad 120 mln zł, co stanowi 30% wydatków. Nadwyżka dochodów bieżących nad wydatkami bieżącymi wyniesie ponad 11 mln zł.

**B**udżet Ciechanowa na 2025 rok został uchwalony. Uwzględnia realizację inwestycji we wszystkich istotnych obszarach działalności miasta, tj. infrastruktury drogowej, oświaty, polityki społecznej, kultury, sportu, rekreacji, zieleni, gospodarki wodnej, przedsiębiorczości. Na inwestycje zostanie przeznaczona rekordowa historycznie dla miasta kwota w wysokości ponad 122 mln zł, co stanowi ponad 31% wszystkich wydatków. 65% środków na inwestycje stanowią pozyskane przez ratusz dofinansowania bezzwrotne.

**Wśród inwestycji przewidziane jest zakończenie w 2025 roku trwających już zadań:**

- budowy nowego miejskiego żłobka przy ul. Prymasa Tysiąclecia,
- modernizacji ulicy Śmiecińskiej wraz z budową ścieżki rowerowej,
- modernizacji ulicy Nadrzeczej wraz z budową ścieżki rowerowej oraz ul. Dolnej,
- budowy alternatywnych dojazdów do szpitala wraz ze ścieżkami rowerowymi,
- budowy kompleksu handlowo-usługowego „Zielony Targ” przy ul. Płońskiej,
- budowy ścieżki pieszo-rowerowej łączącej Miejski Park Ojców z „Zielonym Targiem”,
- rewitalizacji i rozbudowy zabytkowego młyna przy ul. Nadrzeczej,
- rekonstrukcji zabytkowego drewnianego budynku dawnej Kolei Nadwiślańskiej,
- termomodernizacji budynków miejskich szkół podstawowych: nr 4 i nr 5.

W 2025 r. kontynuowana będzie wieloletnia inwestycja związana z przedłużeniem alei UE do ul. Przasnyskiej i ul. Gruduskiej wraz z budową ścieżek rowerowych, której zakończenie planowane jest na 2026 r.

**W przyszłym roku wykonane będą m.in. następujące inwestycje:**

- budowa kompleksu sportowego „Orlik” przy SP nr 1,
- zwiększenie obszaru zieleni przed ratuszem,
- zagospodarowanie części wodnej w Miejskim Parku Jezioro,
- rewitalizacja terenu za Halą Pułtuską (drugi etap),
- budowa miejsc parkingowych przy MP nr 4,
- rozbudowa miejskiego monitoringu,
- instalacja magazynów energii dla ośmiu miejskich budynków oraz dla 162 budynków mieszkańców Ciechanowa;
- opracowanie dokumentacji technicznych dla termomodernizacji czterech budynków trzech miejskich szkół (SP nr 3, SP nr 6 i SP nr 7).

Do jednorocznych zadań inwestycyjnych dodane zostaną ponadto zwycięskie projekty wybrane w ramach CBO.

**W 2025 r. rozpoczną się zadania:**

- modernizacja ul. Szwanke wraz z budową ścieżki rowerowej,
- modernizacja ul. Fabrycznej wraz z budową ścieżki rowerowej (przez Dworzec Przemysłowy aż do Ronda Solidarności),
- termomodernizacja zabytkowych budynków mieszkalnych na osiedlu „Błoki”,
- budowa mostu w ul. Augustiańskiej,
- budowa chodnika w ul. Szczurzynek,
- zagospodarowanie obszaru „Kanałów” – pierwszy etap (Miejski Park Botaniczny),
- budowa krytego lodowiska przy ul. Augustiańskiej,
- opracowanie dokumentacji technicznych dla dwunastu ulic, w tym siedmiu wybranych w ramach CBO (Księża Mazowieckiego, Wołodyjowskiego, Pogodnej, Pięknej, Złotej, Szmaragdowej, Błękitnej, Wiejskiej, Rybnej, Komunalnej, Leśmiana, Dąbrowskiego).

ciąg dalszy na str.2

## Kryte korty tenisowe na miejskim stadionie



Na stadionie przy ul. 3 Maja powstało zadanie dwóch pełnowymiarowych kortów do tenisa ziemnego. Tzw. pneumatyczna hala jest oświetlona i ogrzewana. Pozwoli tenisistom na uprawianie sportu niezależnie od pogody przez większą część roku. Korty ze zregenerowaną nawierzchnią są już dostępne dla mieszkańców. Zarządza nimi Stowarzyszenie Tenisowy Ciechanów.

więcej str. 3

## Weekendowe warsztaty w Parku Nauki Torus



W cyklu „Wiem z doświadczenia” w listopadzie odbyły się warsztaty i wykłady o kolejnictwie, aerodynamice, samolotach i fizyce. W grudniu w ofercie znajdują się warsztaty bożonarodzeniowe dla dzieci. Park Nauki Torus poszerzył ofertę zajęć edukacyjnych dla przedszkolaków oraz uczniów. To atrakcyjne pakiety, przygotowane z myślą o grupach zorganizowanych, obejmujące zwiedzanie wystawy SOWA oraz warsztaty z zakresu chemii, fizyki, astronomii i przyrody.

więcej str. 9

## Wesołe jest życie seniora!



Seniorzy po raz kolejny udowodnili, że dojrzałość wieku nie stanowi przeszkody w atrakcyjnej formie spędzania wolnego czasu. W ramach projektu „K jak Kultura” pojechali do Warszawy. Zwiedzali muzea, zabytki, odwiedzili filharmonię i teatr. Śpiewaczki – studentki Uniwersytetu Trzeciego Wieku reprezentowały miasto na Piątym Przeglądzie Artystycznym Twórczości Osób Starszych i wystąpiły na antenie ogólnopolskiego programu telewizyjnego.

więcej str. 7



# Budżet Ciechanowa na 2025 rok

ciąg dalszy ze str.1

## Miejskie spółki na inwestycje przeznaczą łącznie ponad 61 mln zł.

Zakład Komunikacji Miejskiej planuje zakup dwóch nowych autobusów. TBS zakończy budowę 100 mieszkań przy ul. Powstańców Wielkopolskich. Największym zadaniem ZWiK będzie budowa i przebudowa sieci wodociągowej na osiedlu „Błoki” (ulice: A. Świętochowskiego, Spółdzielcza, Narutowicza, Okrzei, Wyzwolenia, Hallera, Powstańców Warszawskich, Roweckiego-Grota, Wiklinowa, Kaczeńców, Głowackiego, Moniuszki). Ponadto budowana będzie sieć kanalizacji sanitarnej i wodociągowej w ulicach: Sławka, Towarowej, Śmiecińskiej i Kwiatowej, Wesołej, Kolonijnej i Łąkowej. Nastąpi budowa sieci wodociągowej przy Alei Niepodległości, w ulicach: Żytniej i Długiej. Przeprowadzona zostanie budowa sieci kanalizacji sanitarnej przy ulicach: Niechodzkiej, Kolonii Niechodzkiej, Rzeczkowskiej, Szwanke, Krasieńskiego. Przebudowane

zostaną sieci wodociągowe przy Rondzie Meudon, ulicach: Juranda i Bony. ZWiK przeprowadzi modernizację zbiorników wody czystej wraz z komarami zasuw na SUW Gostkowo oraz modernizację rurociągu wody surowej z ujęcia Kalisz-Przedwojowo do SUW Gostkowo, a także zmodernizuje pompownię pośrednią ścieków oczyszczonych mechanicznie.

Elektrociepłownia Ciechanów będzie kontynuowała inwestycje w modernizację systemu ciepłowniczego w mieście. W 2025 r. realizowana będzie budowa drugiego kotła na biomasę. Na tę inwestycję spółka przeznaczy w nadchodzącym roku 23 mln zł, z czego 45% stanowi dotacja zewnętrzna. Planowana jest też budowa nowego źródła energii elektrycznej OZE. W ramach Ciechanowskiego Klastra Energii powstanie farma fotowoltaiczna o mocy ok. 1 MWe. Jej koszt to 2 mln zł, z czego 40% obejmie dofinansowanie. W nadchodzącym roku ECC zajmie się również

digitalizacją sieci ciepłowniczej. Ponadto spółka przyłączy do miejskiej sieci ciepłowniczej osiem nowych budynków, w tym: trzy obiekty TBS i dwa budynki SIM przy ul. Powstańców Wielkopolskich.

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych wykona kolejne inwestycje w obrębie instalacji w Woli Pawłowskiej (budowa dwóch hal magazynowych, instalacja OZE na dachu sortowni). Kontynuowana będzie rekultywacja kwatery A składowiska odpadów. W Schronisku dla bezdomnych zwierząt w Pawłowie wyposażony zostanie nowy budynek mieszczący część weterynaryjną oraz biurowo-gospodarczą. Planowane są zakupy środków trwałych: ładowarki do rekultywacji składowiska, wózków widłowych do instalacji w Woli Pawłowskiej, samochodu ciężarowego na potrzeby letniego i zimowego oczyszczania miasta, dwóch samochodów dostawczych oraz sprzętu potrzebnego do utrzymania zieleni miejskiej. PUK

wybuduje też nowy zbiornik retencyjny wód deszczowych.

W przyszłym roku ratusz przewiduje dotacje dla Rodzinnych Ogrodów Działkowych, wsparcie finansowe na zakup sprzętu dla Państwowej Straży Pożarnej w Ciechanowie oraz Komendy Powiatowej Policji w Ciechanowie.

Zwiększone będą fundusze na stypendia artystyczne dla uzdolnionej młodzieży ciechanowskich szkół oraz środki przeznaczone dla klubów sportowych. Od drugiej połowy 2025 roku przewidziane jest uruchomienie dofinansowań dla osób fizycznych na zakup zbiorników na gromadzenie deszczówki. Planowane jest opracowanie przewodnika dla inwestora. Kontynuowane będą działania w zakresie wspierania seniorów (m.in. „Złota rączka”, dofinansowania do wyjazdów kulturalnych, Senioralia). Usystematyzowane będą akcje bezpłatnych badań profilaktycznych dla różnych grup społecznych. Zostanie przeprowadzony wielopłaszc-

zynowy program związany z walką z otyłością wśród dzieci i młodzieży.

Głównymi założeniami przy projektowaniu budżetu Ciechanowa na 2025 r. były:

- 1) przyjęcie do realizacji w pierwszej kolejności inwestycji, które są współfinansowane ze środków zewnętrznych;
- 2) przyjęcie do realizacji inwestycji, na które miasto posiada dokumentację techniczną oraz pozwolenie na budowę lub zezwolenie na realizację inwestycji;
- 3) kontynuacja inwestycji rozpoczętych w 2024 rok;
- 4) prowadzenie oszczędnej polityki finansowej w celu zmniejszenia w trakcie roku budżetowego planowanej emisji obligacji wzorem lat ubiegłych;
- 5) maksymalne ograniczenie wydatków bieżących zależnych od miasta;
- 6) wdrażanie perspektywy budżetowej UE na lata 2021-2027 oraz Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności.

red.

## Przedsiębiorcy z wizytą w lokalach Zielonego Targu

Na placu budowy z przedsiębiorcami, których oferty zwyciężyły w naborze na preferencyjny wynajem lokali w Zielonym Targu przy ul. Płońskiej spotkał się prezydent Krzysztof Kosiński. Inwestycja zmierza ku końcowi. Otwarcie miejsca planowane jest na drugi kwartał przyszłego roku.



25 listopada prezydent Ciechanowa odbył spotkanie z przedsiębiorcami, którzy będą prowadzić działalność w nowym budynku handlowo-usługowym przy ul. Płońskiej. 16 lokali o powierzchni od 17 m<sup>2</sup> do 97 m<sup>2</sup> zostanie wydzierżawionych przez miasto na preferencyjnych warunkach, by wspierać rozwój małego biznesu w Ciechanowie. Czynsz dzierżawny wyniesie miesięcznie 1 zł netto za 1 m<sup>2</sup> powierzchni przez okres 3 lat. Konkurs dla osób zainteresowanych dzierżawą lokali odbył się w pierwszej połowie tego roku.

Zielony Targ to kompleks o powierzchni 2,6 tys. m<sup>2</sup>, który zastąpi wcześniej

istniejące przy ul. Płońskiej, zdegradowane targowisko. Prace są na ukończeniu. Wewnątrz budynku, gdzie znajdują się lokale użytkowe trwa montaż osprzętu i wyposażenia pomieszczeń, prowadzone są prace wykończeniowe. Prace instalacyjne i glazurnicze zostały zakończone. Na zewnątrz obiektu sfinalizowano prace przy elewacji. Zamontowano panele fotowoltaiczne i pompę ciepła. Aktualnie na stropie dziedzińca układane są warstwy roślinne zielonego dachu. Do wykonania pozostało zagospodarowanie i ogrodzenie terenu wokół budynku oraz wykonanie nasadzeń zieleni.

red.



## Młodzieżowa Rada Miasta Ciechanów nowej kadencji

14 listopada w ratuszu odbyło się pierwsze posiedzenie MRM Ciechanów nowej kadencji. 22 radnych – reprezentantów ciechanowskiej młodzieży wybrali spośród swojego grona uczniowie szkół na terenie miasta.



Radni IX kadencji Młodzieżowej Rady Miasta zostali wybrani w wyborach, które przeprowadzono w ciechanowskich szkołach. Kandydować mogły wszystkie uczennice i wszyscy uczniowie w wieku od czternastego roku życia. W składzie MRM znaleźli się reprezentanci czternastu szkół.

14 listopada nowi członkowie MRM złożyli ślubowanie, następnie w wyniku tajnego głosowania wybrano przewodniczącą, zastępcę przewodniczącą, sekretarza oraz członków komisji rewizyjnej.

**W skład Młodzieżowej Rady Miasta IX kadencji wchodzi:** Maciej Murawski (Szkoła Podstawowa nr 1), Wiktoria Redwnowska (Szkoła Podstawowa nr 3), Martyna Kołakowska (Szkoła Podstawowa nr 4), Dominika Wilkowska (Szkoła Podstawowa nr 5), Jakub Przewódzki (Szkoła Podstawowa nr 6), Maria Tyszkiewicz (Szkoła Podstawowa nr 7), Gabriel Dybowski (Społeczna Szkoła Podstawowa Społecznego Towarzystwa

Oświatowego), Paulina Szczepańska (Szkoła Podstawowa Towarzystwa Wiedzy Powszechnej), Łukasz Rogalski, Igor Wszeborowski, Mikołaj Wiśniewski (I Liceum Ogólnokształcące), Maja Czyżewska, Wiktoria Strefner (I Liceum Płockiego Uniwersytetu Ludowego), Bartosz Rogalski, Szymon Orliński (Zespół Szkół nr 1), Antoni Gąsiorek, Amanda Kicińska, Michał Osiński (Zespół Szkół nr 2), Dobrosława Adamaszek, Paweł Roszkowski (Zespół Szkół nr 3), Filip Jakiela (Zespół Szkół Technicznych), Kacper Krygiel (Zespół Szkół Technicznych).

Przewodniczącą Młodzieżowej Rady Miasta została Amanda Kicińska (uczennica Zespołu Szkół nr 2), zastępcą – Antoni Gąsiorek (uczeń ZS nr 2), sekretarzem – Szymon Orliński (Zespół Szkół nr 1).

Paweł Roszkowski (ZS nr 3) został przewodniczącym komisji rewizyjnej. Jej członkami wybrano: Filipa Jakiela (ZST) i Igora Wszeborowskiego (I LO).

W komisji ds. social mediów znaleźli

się: Bartosz Rogalski z ZS nr 1 (przewodniczący), Dominika Wilkowska (SP nr 5) oraz Maciej Murawski (SP nr 1) – jako członkowie.

Młodzieżowa Rada Miasta w Ciechanowie została powołana 25 czerwca 2015 r. Kadencja rady trwa rok. Działalność MRM ma charakter konsultacyjny w sprawach dotyczących młodzieży, edukacji, sportu, kultury i rozwoju miasta. Młodzieżowa Rada Miasta może uczestniczyć w sesjach Rady Miasta Ciechanów jako obserwator, jest głosem doradczym dla radnych, może między innymi zgłaszać wnioski, opiniować projekty uchwał, współpracować przy organizacji młodzieżowych imprez kulturalnych i sportowych. Jej celem są m.in. upowszechnianie idei samorządności wśród młodzieży, kształtowanie i utrwalanie postaw demokratycznych, zapewnianie aktywnego uczestnictwa w życiu publicznym, reprezentowanie interesów młodzieży.

red.



## Nowa strefa do rekreacji przy kąpielisku

W sąsiedztwie miejskiego kąpieliska zagospodarowano kolejny obszar nad wodą. Od strony ul. Podleśnej nawieziono piasek, zamontowano stoły piknikowe, ustawiono głązy narzutowe do siedzenia. Teren ozdobiły nowe nasadzenia roślinności. Dodatkowo na terenie istniejącej plaży zamontowano urządzenie do zabaw dla dzieci. Projekt wybrali do realizacji mieszkańcy w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego. Zdobył największą liczbę głosów w tegorocznej edycji CBO.



W ostatnim głosowaniu w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego oddano prawie 8 tys. głosów. Najwięcej (ponad tysiąc głosów) zdobył ogólnomiejski projekt zagospodarowania terenu rekreacyjnego zbiornika wodnego na „Krubinie”. To już siódmy etap rewitalizacji tego obszaru, o którego realizacji decydują mieszkańcy.

Od strony lasu powstała strefa relaksu.

Na obszarze 50 m<sup>2</sup> nawieziono piasek, zamontowano osiem stołów piknikowych z ławkami. Obszar ozdobiły głązy narzutowe do siedzenia (25 szt.). Na skarpie powstały schodki, umożliwiające zejście z ul. Podleśnej na ścieżkę spacerową.

Teren wzbogaciła nowa zieleń – zasadzono kosodrzewinę, różę, rokitnik i ozdobny śmiełek darniowy. Powierzchnia przeznaczona pod nasadzenia to około 200 m<sup>2</sup>.

Zamontowano kosze na odpady i tablicę informacyjną.

W ramach tego samego zadania na miejskim kąpielisku „Krubin” pojawiło się nowe urządzenie do zabaw i rekreacji dla dzieci. Zamontowano je w obszarze istniejącej od strony ul. Sońskiej plaży.

To już kolejna inwestycja w rozwój obszaru rekreacyjnego, z którego przez cały rok korzystają mieszkańcy. Pierwszy etap rewitalizacji kąpieliska miejskiego w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego zrealizowano w 2017 r. W ubiegłym roku teren wokół zbiornika wodnego zyskał nowe ścieżki dla spacerowiczów i rowerzystów. Pętlę komunikacyjną rozbudowano w stronę drogi wewnętrznej w kierunku miejscowości Mieszki Atle. Nowe trasy o długości blisko 240 m zostały wykonane z naturalnych kruszyw. W 2022 r. w ramach CBO wykonano oświetlenie głównego ciągu komunikacyjnego i oddzielono szpalerem drzew plażę od sąsiadującej z nią drogi. Wcześniej na „Krubinie” zamontowano bezpłatne miejskie WiFi oraz monitoring.

red.



## Kryte korty tenisowe na miejskim stadionie

Na stadionie przy ul. 3 Maja powstało zadaszenie dwóch pełnowymiarowych kortów do tenisa ziemnego. Tzw. pneumatyczna hala jest oświetlona i ogrzewana. Pozwoli tenisistom na uprawianie sportu niezależnie od pogody przez większą część roku. 19 listopada obiekt odwiedził prezydent Krzysztof Kosiński. Korty ze zregenerowaną nawierzchnią są już dostępne dla mieszkańców. Zarządza nimi Stowarzyszenie Tenisowy Ciechanów.



Na stadionie przy ul. 3 Maja zadaszone zostały dwa z czterech istniejących kortów tenisowych. Nakryła je hala pneumatyczna o wysokości 9-metrów. To lekka konstrukcja, której montaż i demontaż pozwala na optymalizację kosztów i czasu realizacji przedsięwzięcia. Zadanie zapewni pasjonatom tenisa możliwość kontynuacji treningów sportowych w zimowych warunkach atmosferycznych.

rycznych.

Hala została uruchomiona 19 listopada. Jej wnętrze jest ogrzewane. Oświetlają je energooszczędne lampy typu LED. Komfortowe warunki do uprawiania sportu są możliwe również dzięki regeneracji nawierzchni. Została uzupełniona nową mączką.

Obiektem zarządza Stowarzyszenie Tenisowy Ciechanów na podstawie

umowy użyczenia kortów przez MOSiR. W pierwszym okresie funkcjonowania zadaszone korty będą dostępne w godzinach od 14.00 do 22.00 w dni powszednie oraz od 8.00 do 19.00 w weekendy. W przypadku dużego zainteresowania tenisistów godziny otwarcia mogą ulec zmianie.

Zadaszone korty tenisowe na stadionie są dostępne dla osób indywidualnych (na zasadach wynajmu), na miejscu, po wcześniejszym umówieniu terminu i zasad współpracy będzie można korzystać ze wsparcia trenera. Poza lekcjami indywidualnymi Stowarzyszenie Tenisowy Ciechanów będzie prowadzić też szkółki dla dzieci i młodzieży.

**Zainteresowani użytkowaniem kortów mogą kontaktować się bezpośrednio z klubem** (tel. 515 376 149, e-mail: stc.tenis24@gmail.com). Miasto nie ponosi kosztów bieżących funkcjonowania obiektu.

red.

## Linarium na placu zabaw przy ul. Wesołej

Zakończyła się realizacja kolejnego projektu wybranego przez mieszkańców w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego. Na osiedlu „Kwiatowym” rozbudowano zaplecze do zabaw i rekreacji dla dzieci.



Istniejący plac zabaw przy ul. Wesołej wzbogacono o nowe urządzenie do rekreacji dla najmłodszych. Zamontowano tam linarium do wspinaczki. Dodatkowo wykonano bezpieczną nawierzchnię z piasku z obrzeżem gumowym i zamontowano tablicę regulaminową.

Projekt wybrali mieszkańcy osiedla „Kwiatowe”. W tegorocznym głosowaniu w ramach CBO zdobył ponad 280 głosów.

Obszar do rekreacji na świeżym powietrzu przy ul. Wesołej zagospoda-

rowany przez miasto obejmuje już boisko, siłownię zewnętrzną, funpark z urządzeniami przeznaczonymi m.in. do wspinaczki, zaplecze do jazdy na rolkach i deskorolkach oraz plac zabaw dla najmłodszych z trampolinami. W ubiegłym roku przy ulicy Wesołej wybudowano skatepark-minirampę i doposażono istniejący obok plac zabaw. Ponadto w ramach CBO powstało tam energooszczędne, solarne oświetlenie.

red.

## Asfaltowanie ulic: Nadrzecznej i Dolnej

Postępują prace drogowe w centrum miasta. W pierwszym tygodniu listopada na obu ulicach rozpoczęto układanie nawierzchni bitumicznych na dwóch ulicach sąsiadujących z placem Jana Pawła II.



Poza nową, równą nawierzchnią jezdni w ul. Nadrzecznej powstaje też kolejna w mieście trasa dla rowerzystów. Trwa układanie chodników z płyt granitowych i budowa nowego oświetlenia, które stylistyką nawiąże do wyglądu placu Jana Pawła II. W późniejszym etapie na ul.

Nadrzecznej w miejscach, gdzie prowadzone są usługi, wyznaczone będą miejsca postojowe.

Prace mają zakończyć się wiosną przyszłego roku.

red.





## Inżynieria miejska i utrzymanie infrastruktury drogowej



**Nowe oświetlenie na osiedlu „Błoki”** w ul. Tatarskiej i sąsiadującej z nią ul. Kaczerców zamontowano 12 słupów z energooszczędnymi źródłami światła typu LED. Zwiększy się komfort mieszkańców oraz bezpieczeństwo pieszych i kierowców.

**Wymiana lamp na energooszczędne** – trwa modernizacja oświetlenia ulicznego na terenie miasta. Na energooszczędne (LED) wymienione będą obecnie istniejące lampy sodowe między innymi w obszarach: skwer PKP/ul. Sienkiewicza, Bulwary/ul. Gostkowska, ul. Wierzbowa, parking MOPS/ul. Sienkiewicza, hotelu i hali sportowej MOSIR, ul. Witosa.

**Oświetlenie na cmentarzu** – trwają prace w zakresie wymiany przewodów elektrycznych zasilających lampy oraz prze-

będących w zarządzie miasta oraz przeglądy stanu technicznego mostów zlokalizowanych w pasach dróg gminnych.

**Remonty chodników** – wykonano remont odcinka chodnika ok. 35,0 m w ul. Kurpińskiego oraz częściowe remonty chodników w alei Unii Europejskiej, ul. Kopernika, ul. Powstańców Warszawskich

**Sieci kanalizacji deszczowej** – oczyszczono odcinki sieci kanalizacji deszczowej w ulicach: Różyckiego, Głowackiego, Narutowicza, Okrzei, Powstańców Warszawskich, Wyzwolenia, Spółdzielczej, Hallera, Moniuszki. Wyremontowano wpusty na studzienkach ściekowych w ul. Batalionów Chłopskich, ul. Starowiejskiej, ul. Konwaliowej.

**Zabezpieczenie roślin na zimę** –



łożenia kostki brukowej w alei głównej na terenie cmentarza komunalnego przy ul. Gostkowskiej. Prace zakończą się w grudniu br.

**Bieżące utrzymanie dróg** – na bieżąco uzupełniane są ubytki nawierzchni bitumicznych i gruntowych, prowadzone są remonty oznakowania pionowego. Wykonano dojścia do przejścia dla pieszych przez ul. Parkową w obrębie skrzyżowania z ul. Kmicica i remont nawierzchni jezdni ul. Obozowej. Przeprowadzone zostały okresowe roczne przeglądy stanu technicznego dróg publicznych i wewnętrznych

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie wykonało prace związane z montażem plotków przeciwnieżnych oraz rozstawieniem pojemników na mieżankę na terenie miasta Ciechanowa.

**Zakończyła się jesienna zbiórka odpadów wielkogabarytowych.** Miejska spółka odebrała od mieszkańców zabudowy jedno i wielorodzinnej ponad 220 ton odpadów. Ciechanowianie pozbyli się: 180 ton tzw. wielkogabarytów, około 30 ton zużytego sprzętu RTV i AGD oraz 18 ton opon.

red.

## Trwa rozbudowa monitoringu

Miejskim monitoringiem wizyjnym objęte zostaną nowe miejsca. Kamery pojawią się na cmentarzu komunalnym oraz na osiedlu „Błoki”. Dodatkowo w nowe urządzenia doposażona będzie centrala monitoringu.



### Kamery na cmentarzu komunalnym

Jeszcze w tym roku zwiększy się bezpieczeństwo mienia na cmentarzu komunalnym przy ul. Gostkowskiej. Miasto zamontuje tam cztery punkty kamerowe. Monitoringiem objęte będą wejścia na teren nekropolii. Kamery zostaną zainstalowane przy bramie od strony ul. Gostkowskiej, dwóch bramach od strony ul. Prymasa Tysiąclecia oraz przy furtce w rejonie ronda gen. Fieldorfa „Nila”. Prace związane z montażem okablowania i urządzeń rozpoczęły się tuż po okresie Wszystkich Świętych i potrwać do końca roku.

### Nowy sprzęt w Centrum Nadzoru Wizyjnego

W ramach rozbudowy miejskiego moni-

toringu doposażone będzie znajdujące się w budynku ratusza Centrum Nadzoru Wizyjnego. Nowy sprzęt, który zostanie zakupiony w ramach projektu to: 5 monitorów, rejestrator i 16 dysków twardego zapisu kamer.

### Będzie bezpieczniej na osiedlu Błoki

Monitoring będzie zainstalowany także na obszarze „Magicznego Zakątka” na osiedlu „Błoki”. Między ul. Hallera i ul. 17 Stycznia zamontowane zostaną 2 kamery szybkoobrotowe, połączone z Centrum Nadzoru Wizyjnego. Wykonawca zakończył już układanie światłowodu. W nadchodzących dniach na istniejących słupach oświetlenia ulicznego zamontowane będą wysięgniki, na których zawisną kamery. Za

pomysłem montażu nowych kamer monitoringu wizyjnego w tym miejscu opowiedzieli się w tegorocznym głosowaniu w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego mieszkańcy osiedla „Błoki”.

Warto podkreślić, że miejski monitoring działa przede wszystkim prewencyjnie, a w przypadku ujawnienia przestępstw lub wykroczeń kamery pozwalają na natychmiastowe podjęcie działań przez uprawnione do tego służby. W Ciechanowie kamery wielokrotnie pozwoliły zidentyfikować i znaleźć osoby, które łamały prawo czy niszczyły mienie publiczne.

W tym roku ponad 30 kamer wizyjnych wizyjnych mających zwiększyć bezpieczeństwo osób i mienia zamontowano na obszarze Rodzinnych Ogrodów Działkowych „Krubin”. W 2023 r. monitoringiem objęto teren ronda Meudon oraz ul. Parkowej przy skrzyżowaniu z ul. Zieloną. Miasto rozbudowało również system nadzoru wizyjnego w miejscach publicznych, instalując kamery na obszarach: ciągu pieszo-rowerowego między ul. Kolbe i ul. Czarnieckiego, sąsiedztwa Szkoły Podstawowej nr 7, przy przejściu dla pieszych przy ul. Armii Krajowej, przy skrzyżowaniu ul. Armii Krajowej i ul. Harcerskiej, skrzyżowaniu ul. Tatarskiej z ul. 17 Stycznia oraz w ogrodzie społecznym w Miejskim Parku Ojców im. W. Pikusa.

red.

## ZWiK buduje nowe sieci

Miejska spółka buduje sieci wodociągowe i kanalizacji sanitarnej. Powstają na osiedlach: Przemysłowym i Powstańców Wielkopolskich. Prace w ul. Pęczcińskiej i Kolonia Niechodzka zakończą się w tym roku. W ul. POW, Plenerowej i Rowerowej na początku 2025 r.



Zakład Wodociągów i Kanalizacji buduje sieci wodociągowe w ul. Pęczcińskiej. Tam już powstało 900 mb sieci wodociągowych o średnicy 110 i 160

mm. Do zakończenia zadania pozostało jeszcze niecałe 400 mb.

W ul. Kolonia Niechodzka budowana jest kanalizacja sanitarna. Wykonano 360

mb kanalizacji ciśnieniowej i prawie 800 mb grawitacyjnej. Do wybudowania zostało ok. 320 mb kanalizacji ciśnieniowej i krótki odcinek grawitacyjnej.

Z kolei w ulicach: Polskiej Organizacji Wojskowej, Plenerowej i Rowerowej budowane są sieci wodociągowe i kanalizacji sanitarnej. Prace są na zaawansowanym etapie. Poza sieciami ma powstać przyłącze energetyczne do przepompowni (zadanie po stronie ENERGA) oraz jej uruchomienie.

Wszystkie prace będą zakończone w nadchodzących tygodniach.

W przyszłym roku Zakład Wodociągów i Kanalizacji planuje budowę i przebudowę sieci na osiedlach: Błoki, Kwiatowym, Przemysłowym, Słonecznym, Kargoszyńskim i Podzamczu.

red.



**GMINNY PUNKT**  
konsultacyjno-informacyjny  
programu

**CZYSTE**  
**POWIETRZE**



### Wsparcie mieszkańców w zakresie:

- informacji na temat możliwości pozyskania dofinansowania na wymianę źródeł ciepła oraz termomodernizację,
- wypełniania wniosków o dofinansowanie,
- rozliczania przyznanego dofinansowania.

### Adres:

Urząd Miasta Ciechanów  
ul. Wodna 1 (Biuro Obsługi Interesanta)  
tel. 23 674 92 75 lub 23 674 92 78





## Remonty hal sportowych SP4 i SP5

Postępują prace termomodernizacyjne budynków dwóch miejskich szkół. Hale sportowe SP nr 4 i SP nr 5 mają już nowe okna, ogrzewanie, systemy wentylacyjne oraz bezpieczne nawierzchnie. Budynki szkolne będą zaizolowane i ocieplone, co zwiększy komfort dzieci i nauczycieli. Prace obejmują też montaż paneli fotowoltaicznych. Umożliwi to optymalizację kosztów utrzymania obiektów. Miasto już przygotowuje się do termomodernizacji kolejnych budynków szkół (SP nr 3, 6 oraz 7) i aplikuje o środki zewnętrzne na ten cel.



**K**ompleksowa termomodernizacja budynków SP nr 4 i SP nr 5 obejmuje: izolowanie ścian, fundamentów, dachów, montaż nowych okien i drzwi zewnętrznych, paneli fotowoltaicznych, modernizację hal sportowych, systemów grzewczych i instalacji ciepłej wody. Podniesie to efektywność energetyczną obu obiektów, wpłynie pozytywnie na ich użytkowanie i estetykę.

W obu szkołach widać już efekty prac realizowanych w halach sportowych.

W SP4 na nową wymieniono podłogę. Jest wykonana z poliuretanu, co zapewnia wygodę i bezpieczeństwo jej użytkowania w trakcie uprawiania sportu. Zamontowano nowe okna, system wentylacyjny i grzewczy, obejmujący nowe grzejniki. Dodatkowo pojawiło się energooszczędne oświetlenie. Analogiczny zakres prac finalizowany jest w w hali sportowej SP 5.

Termomodernizację obejmują też montaż nowej stolarki okiennej w obu budynkach, gdzie uczą się dzieci. W SP nr 4

został zakończony. W SP nr 5 jest w toku. Na nowe wymienione zostaną też drzwi zewnętrzne obu szkół. Na wyremontowanym dachu SP nr 4 zamontowano panele fotowoltaiczne. Takie same urządzenia w energię słoneczną zasilą również budynek SP nr 5. W obu szkołach wkrótce pojawi się nowy system ciepłej wody z zastosowaniem pomp. Wszystkie prace mają zakończyć się w wakacje 2025 r.

Koszt termomodernizacji SP nr 4 to 10,6 mln zł. Na prace obejmujące budynek SP nr 5 miasto przeznaczyło 7 mln zł, z czego 6 387 390 zł to środki pozyskane z Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych.

Ratusz już przygotowuje się do wykonania docieplenia i remontów budynków kolejnych miejskich szkół. SP nr 3 na osiedlu "Powstańców Wielkopolskich", dwóch budynków SP nr 6 na "Błokach" oraz budynku SP nr 7 na osiedlu "Przemysłowym".

Miasto złożyło wnioski o dofinansowanie inwestycji ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w ramach KPO.

red.



## Choinka za odpady

Ratusz organizuje kolejną odsłonę proekologicznej akcji, która regularnie odbywa się w okresie bożonarodzeniowym. 14 grudnia pół tysiąca żywych choinek trafi do ciechanowskich domów w zamian za makulaturę lub elektroodpady.



**M**iejski samorząd zachęca ciechanowian do segregowania odpadów i premiuje tych, którzy dbają o ekologię. 14 grudnia w zamian za oddanie makulatury lub elektroodpadów można będzie odebrać drzewko w doniczce. W tym roku do ciechanowskich domów trafi 500 świerków o wysokości 1,20 do 1,40 cm.

Aby odebrać choinkę należy dostarczyć odpady do Punktu Selektywnego

Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) przy ul. Gostkowskiej 83 w godzinach od 9.00 do 15.00. Warto pamiętać, że akcja będzie trwała do wyczerpania liczby przygotowanych choinek.

Drzewka bożonarodzeniowe będą mogły odbierać osoby fizyczne będące mieszkańcami Ciechanowa, nieprowadzące działalności gospodarczej. Warunkiem otrzymania drzewka jest dostarcze-

nie do PSZOK co najmniej 10 kg zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego lub 10 kg makulatury oraz wypełnienie zgody na przetwarzanie danych osobowych. Dla jednego gospodarstwa domowego można odebrać jedną choinkę.

Akcję organizuje miasto wraz ze spółką Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych.

red.

## Wystawa „Plantstoria” w COEK Studio

15 listopada w Ciechanowie zorganizowano wernisaż wystawy zrealizowanej przez Pilecki-Institut Berlin we współpracy ze Stowarzyszeniem Traffic Design, COEK Studio i Miastem Ciechanów. „Plantstoria” nawiązuje do historii zaprojektowanej w czasie II wojny światowej dzielnicy „Błoki”, pierwotnie planowanej jako przedmieście-ogród. Jej autorką jest Barbara Nawrocka.



„Plantstoria” opowiada o ciechanowskim osiedlu „Błoki”, które powstało na początku lat czterdziestych XX wieku. Dzielnica miała zapewnić nową bazę mieszkaniową dla urzędników III Rzeszy i ich rodzin, osiedlających się w stolicy nowo założonej rejencji Prus Wschodnich, Regierungsbezirk Zichenau. Obszar został zaprojektowany przez Niemców jako „Gartenvorstadt” (przedmieście-ogród). Ogromne połacie terenu zostały zabudowane tak, aby przestrzeń pomiędzy budynkami mogła wypełniać bujna roślinność. Współcześnie, mimo później-

interpretacji i wypaczeń. Niekiedy stanowiła również narzędzie kolonizacji podbitych terenów. Przeglądam się historii powstania jednego z osiedli w Polsce, zaprojektowanego i zbudowanego przez III Rzeszę podczas II wojny światowej. Podobne założenia mieszkalne, z ich charakterystyczną architekturą możemy znaleźć w wielu miastach w Polsce. Mówimy o nich „poniemieckie”, albo „Berlinek”.

Wystawa „Plantstoria” swoją premierę miała podczas tegorocznego Weekendu



szego zagęszczenia zabudowy mieszkaniowej, osiedle jest skąpane w zieleni.

Autorką wystawy jest Barbara Nawrocka – stypendystka programu „Ćwiczenie Nowoczesności” w Instytucie Pileckiego w Berlinie. Jak podkreśla:

„Utopijna wizja Ebeneзера Howarda z końca XIX wieku doczekała się licznych, choć nieidealnych realizacji,

Architektury w Gdyni. 15 listopada została zaprezentowana w Ciechanowie. W otwarciu wystawy uczestniczyła autorka. Wystawa będzie prezentowana w COEK Studio do 31 grudnia 2024 r.

Organizatorami ekspozycji są: Pilecki-Institut Berlin we współpracy ze Stowarzyszeniem Traffic Design, Miasto Ciechanów i COEK Studio.

red.





## Współpraca w zakresie bezpieczeństwa

30 października w ratuszu odbyło się spotkanie dotyczące założeń Narodowego Programu Odstraszania i Obrony „Tarcza Wschód”. Dyskutowano też o inwestycjach w infrastrukturę obronną i systemach zarządzania kryzysowego.



Jak poinformował Sztab Generalny Wojska Polskiego, Założenia Narodowego Programu Odstraszania i Obrony „Tarcza Wschód” oraz etapy jego realizacji były głównym tematem spotkania gen. broni Stanisława Czosnka, zastępcy szefa Sztabu Generalnego WP z Mariuszem Frankowskim, wojewodą mazowieckim i Krzysztofem Kosińskim, prezydentem Ciechanowa. Podczas rozmów w ciechanowskim urzędzie miasta dyskutowano również o koordynacji działań wojska z instytucjami tworzącymi układ pozamilitarny, m. in. z administracją rządową i samorządową, a także podmiotami i instytucjami państwowymi.

Celem spotkania było też nawiązanie roboczych kontaktów z wojewódzkimi przedstawicielami Policji, Państwowej

Straży Pożarnej oraz Lasów Państwowych, które wraz z wojskiem są zaangażowane w realizację programu.

Omówiono także zagadnienia dotyczące inwestycji w infrastrukturę obronną oraz wzmocnienia systemów reagowania kryzysowego. Program „Tarcza Wschód” to międzyresortowe przedsięwzięcie, którego celem jest wzmocnienie wschodniej granicy oraz zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej mieszkającej na terenach przygranicznych. Działania wojskowe i cywilne, współpraca wszystkich środowisk i organów władzy oraz społeczności lokalnej i administracji samorządowej, zapewni kompleksową realizację projektu.

Współgospodarzem spotkania była 5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej.

red.

## Rocznica likwidacji getta w Ciechanowie



6 listopada uczczono rocznicę likwidacji ciechanowskiego getta i deportacji jego mieszkańców do obozów zagłady. Na kirkucie hold ofiarom tragicznych wydarzeń 1942 r. wspólnie oddali przedstawiciele

władz miasta i uczniowie Społecznej Szkoły Podstawowej STO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Ireny Sendlerowej.

red.



## Ciechanów uczcił rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości

Zorganizowane przez miasto i 5. MBOT obchody Narodowego Święta Niepodległości odbyły się przed pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego, gdzie okolicznościowe przemówienie wygłosił prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński. Podczas uroczystości delegacje złożyły kwiaty, zapalono znicze. W Farze odbyła się msza św. za Ojczyznę.



Po uroczystościach patriotycznych miasto zaprosiło ciechanowian na uroczysty koncert z okazji święta narodowego. Na scenie wystąpili muzycy współpracujący na co dzień m.in. z Teatrem Wielkim Operą Narodową, Warszawską Operą Kameralną, Filharmonią Narodową, Teatrem Muzycznym w Łodzi, Operą Wrocławską czy Sinfonią Varsovią: Kamila Lenzion, Joanna Nawrot – Maciejowska,

Piotr Maciejowski, Jan Żądło, Paweł Zawada i Jakub Grzelachowski. Towarzyszyli im uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej im. S. Moniuszki w Ciechanowie. Utwory poetyckie recytowała znana polska aktorka Teresa Lipowska.

Melomani mogli usłyszeć m.in. "Ode do radości" L. van Beethovena w wykonaniu młodzieżowego chóru pod batutą Joanny Podwojewskiej. Na fortepianie zagrały

uczennice klasy fortepianu Tatiana Fedorcuk-Eichler: Alicja Pabich, Alicja Perczyńska i Wiktoria Żerek.

Mieszkańców na koncert zaprosili: prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński i Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, który objął przedsięwzięcie honorowym patronatem. Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego.

red.





## Zaczytani „na szóstkę”

Szkoła Podstawowa nr 6 im. T. Kościuszki promuje czytelnictwo. W listopadzie na placu przed ratuszem propagowała w ogólnopolskiej telewizji pomysły na szkolne przerwy bez telefonów. W programie nauczania SP 6 wprowadzanych jest wiele niestandardowych pomysłów na zaszczepienie u dzieci pasji do książek.



SP nr 6 to szkoła, w której obowiązują zakazy używania telefonów i urządzeń elektronicznych w czasie przerw między lekcjami. W zamian dzieci mają do dyspozycji gry planszowe, książki i wspólne zabawy. To rozwiązanie jest wyrazem troski o uczniów, w pokoleniu których coraz więcej młodych osób popada w fonoholizm, czyli uzależnienie od tele-

fonów komórkowych. Pomysłem na szkołę bez uzależnień cyfrowych zainteresowała się ogólnopolska telewizja. 9 listopada uczniowie SP 6, nauczyciele i dyrekcja opowiadali o nim w mobilnym studio TV na placu Jana Pawła II.

W szkole trwa projekt „Zaczytane dzieciaki”, którego celem jest promocja czytelnictwa poprzez urozmaicenie co-

dziennych lekcji języka polskiego. Uczniowie odwiedzają miejską bibliotekę, gdzie w trakcie warsztatów literacko-plastycznych z wykorzystaniem teatryku obrazkowego Kamishibai zaznajamiają się z treściami podstawowych lektur.

„Lekturki spod chmurki” to projekt, dzięki któremu poprzez czytanie uczniowie SP 6 zgłębią tajemnice radzenia sobie z emocjami. Radość, szczęście i zabawa czyli tematy przewodnie I modułu projektu, były obecne wśród dzieci klasy IIb podczas przygotowania wspólnej sesji zdjęciowej w klimacie przeczytanej lektury - książki Astrid Lindgren „Dzieci z Bullerbyn”. Jej efekty oraz wielu innych przedsięwzięć realizowanych w toku nauczania w SP 6 można obejrzeć na szkolnym profilu szkoły na Facebooku.

red.

## Wesołe jest życie seniora!

Seniorzy po raz kolejny udowodnili, że dojrzałość wieku nie stanowi przeszkody w atrakcyjnej formie spędzania wolnego czasu. W ramach projektu „K jak Kultura” pojechali do Warszawy. Tam zwiedzali muzea i zabytki. Udali się też do Filharmonii Narodowej oraz Teatru Wielkiego. Śpiewaczki - studentki Uniwersytetu Trzeciego Wieku reprezentowały miasto na Piątym Przeglądzie Artystycznym Twórczości Osób Starszych. Wystąpiły też na antenie ogólnopolskiego programu TVP Info.



Grupa prawie pięćdziesięciu seniorów i seniorów z Ciechanowa jesienią pojechała do Warszawy na dwie wycieczki. Studenci wspieranego przez miasto Uniwersytetu Trzeciego Wieku odwiedzili Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN i Muzeum Powstania Warszawskiego. Poznali urokliwe zakątki stolicy, m.in. Stare Miasto, Cmentarz Powązkowski oraz Pomnik Umschlagplatz. W Filharmonii Narodowej wysłuchali koncertu na dwa fortepiany i orkiestrę As-dur oraz suity symfonicznej z opery „Elektra”. Obejrzeli też widowiskowy

spektakl operowy „Carmina Burana (Mgnienie Oka)” w Teatrze Wielkim - Operze Narodowej.

Na realizację projektu „K jak Kultura” pozyskano dotację ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. W listopadzie studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczestniczyli w Piątym Przeglądzie Artystycznym Twórczości Osób Starszych zorganizowanym przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Na scenie wystąpił Chór „Nowe Legato” pod batutą Łukasza Juszkiewicza.

Przegląd artystyczny przygotowano dla mieszkanki i mieszkańców województwa mazowieckiego. Podczas dwudniowego wydarzenia seniorzy przedstawiali swój dorobek artystyczny obejmujący trzy kategorie: taneczno-muzyczną teatralno-poetycką oraz kabaretowo-monologową. Uczestnicy mieli też możliwość zaprezentowania twórczego przez siebie rękodzieła artystycznego. Przypominamy, że Pierwszy Przegląd Artystyczny Twórczości Osób Starszych zorganizowano w 2018 r. Kolejne edycje tego wydarzenia cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem seniorów z Mazowsza. W każdej z nich uczestniczyło około 300 osób.

Studentki sekcji artystycznej UTW 9 listopada wystąpiły na antenie ogólnopolskiego programu TVP Info, transmitowanego na żywo z placu Jana Pawła II. Jego bohaterami były mieszkanki i mieszkańcy Ciechanowa w różnym wieku. Reprezentantki pokolenia seniorów w rozmowie z dziennikarzami redakcji telewizyjnej opowiedziały o swoich aktywnościach, inicjatywach i zainteresowaniach.

red.

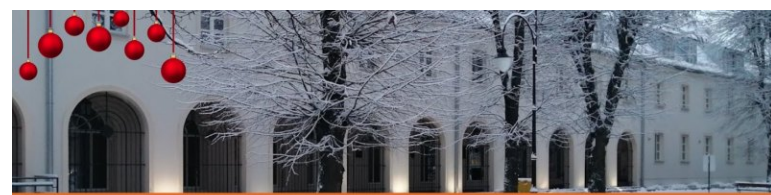
## Powitanie Nowego Roku

Miasto zaprasza seniorów na niezapomnianą zabawę noworoczną. Mieszkańcy będą mogli wspólnie powitać Nowy Rok w hali widowiskowo-sportowej, która zmieni się tego wieczoru w salę balową. Bilety są dostępne w siedzibie COEK Studio od 27 listopada do wyczerpania limitu miejsc.



31 grudnia hala widowiskowo-sportowa przy ul. 17 Stycznia 60C zamieni się w elegancką salę balową. Bal sylwestrowy dla seniorów rozpocznie się o godz. 20.00 i potrwa do godz. 2 rano. Obowiązywać będą stroje wieczorowe. Na gości czekał będzie wieczór pełen muzyki, tańca i wysmienitych potraw (zarówno ciepłych, jak i zimnych) serwowanych przez całą noc.

Bilety w cenie 60 zł dostępne będą od 27 listopada w budynku COEK Studio



Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechanowie

zaprasza na spotkanie z cyklu

CZYTAM - WIEM I POTRAFIĘ

Poranek w Bibliotece

**Świąteczna Kraina Cudów**  
**Twórcze Warsztaty Bożonarodzeniowe**

Podczas zajęć wspólnie:

zanurzymy się w niezwykle świąteczne opowieści, które rozgrzeją serca i rozbudzą dziecięcą wyobraźnię.

stworzymy wyjątkowe kartki bożonarodzeniowe, pełne kolorów i najpiękniejszych życzeń.

zaprojektujemy unikalne ozdoby świąteczne, które rozświetlą choinki.



7 grudnia 2024, godz. 11:00  
Krzywa Hala, Plac Piłsudskiego 1

zapisy: 23 672 28 88  
zajęcia dla dzieci w wieku 5 - 9 lat  
ilość miejsc ograniczona



## Spotkania w miejskiej bibliotece



**Lekcja historii z Aleksandrem Kociszewskim**

13 listopada gościem spotkania autorskiego w Krzywej Hali był historyk i regionalista doc. dr Aleksander Kociszewski. Pretekstem do przypomnienia lokalnej historii była 55 rocznica wydania „Millenium Ciechanowa”. Publikacja pod redakcją Stanisława Pazyry została wydana przez Stację Naukową MOBN Ciechanów w 1969 roku. Opracowanie zawiera materiały z sesji naukowo-popularnej, która odbyła się w dniach 11 i 12 grudnia 1965 r. i w całości została poświęcona dziejom Ziemi Ciechanowskiej. Książka uświetniła drogę kolejnym wydawnictwom. Współorganizatorem wydarzenia była Pracownia Dokumentacji Dziejów Miasta.

**W kręgu romansów Anny Rybakiewicz**

20 listopada siedzibę MBP odwiedziła Anna Rybakiewicz. Mieszkająca w Łomży pisarka opowiedziała o kulisach powstawania swoich obyczajowych powieści. „Lektorka nazistów”, „Agentka wroga”, „Złodziejka listów”, „Ocaleni dla miłości” – to tylko niektóre z nich. Motywem, który przewija się na kartkach tych bestsellerowych książek są losy kobiet żyjących w czasie II wojny światowej. Czytelnicy, którzy przybyli na spotkanie mogli przyłączyć się do rozmowy. Na koniec otrzymali pamiątkowe wpisy.

red.



(ul. 17 Stycznia 56A) w godzinach 10:00-15:00 (w dni powszednie).

Bilety są imienne i dostępne wyłącznie dla posiadaczy Ciechanowskiej Karty Seniora. Jedna osoba może zakupić

maksymalnie dwa bilety (na każdy trzeba okazać osobną kartę). Osoby, które nie posiadają jeszcze karty, mogą otrzymać ją bezpłatnie w ratuszu (parter, pokój nr 4, pon.-pt. w godz. 8:00-16:00).



**KONCERT MIKOŁAJKOWY**

**7 GRUDNIA 2024**

godz. 15:00  
**DJ DOMBAL TEAM**  
zbiórka i licytacje dla Antosia Malinowskiego

godz. 17:00  
**MARZENIA NA GŁOS**  
„Witajcie w naszej bajce”

godz. 18:00  
**ŚWIĄTECZNE KARAOKE**

KLUBOKAWIARNIA W18  
(ul. Warszawska 18, Ciechanów)

## „Młodzi w Ciechanowie”

W siedzibie COEK Studio otwarto wystawę grafik utalentowanych uczniów szkoły TWP oraz I LO im. Z. Krasieńskiego. To część projektu, którego celem jest zaangażowanie w życie kulturalne miasta nastolatków.



Miejska jednostka kultury zachęca, aby młodzież tworzyła własne wydarzenia edukacyjno-kulturalne i opracowywała inicjatywy poszerzające ofertę Ciechanowa. Projekt „Młodzi dla młodych” ma być impulsem do wspólnej integracji pobudzającej kreatywność i wrażliwość na różne formy sztuki.

W inicjatywie biorą udział grupy reprezentujące pięć szkół podsta-

wowych (SP nr 1, SP nr 3, SP nr 5, SP nr 7 oraz SP TWP) i pięć szkół ponadpodstawowych z terenu Ciechanowa (I LO im. Zygmunta Krasieńskiego, I LO PUL im. 11 Pułku Ułanów Legionowych, Zespół Szkół nr 1 im. gen. Józefa Bema, Zespół Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza, Zespół Szkół Technicznych Centrum Kształcenia Ustawicznego).

red.

## Świąteczne atrakcje na ul. Warszawskiej

7 grudnia przy ul. Warszawskiej 18 otwarta zostanie Kamienica Świętego Mikołaja. Organizowana przez COEK Studio impreza to atrakcja dla najmłodszych i okazja dla rodzin by wspólnie spędzić czas. Na plenerowej scenie z charytatywnym koncertem wystąpi DJ Dombal Team. Z kolei formacja „Marzenia na głos” da koncert piosenek z filmów Disneya. Na gości czekało będzie też Świąteczne Karaoke.



Klubokawiarnia W18 otworzy 7 grudnia Kamienicę Świętego Mikołaja, w której czekały będą atrakcje dla dzieci oraz możliwość spotkania Mikołaja i zrobienia

z nim pamiątkowego zdjęcia.

Muzyczne świętowanie Mikołajek rozpocznie się o godz. 15.00 obok Kamienicy W18. Na scenie wystąpi DJ Bombal Team.

W koncercie prowadzona będzie zbiórka na leczenie 22-miesięcznego Antosia Malinowskiego, chorującego na Neuroblastomę. Informacje o zbiórce można znaleźć na portalu [www.siepomaga.pl](http://www.siepomaga.pl).

O godz. 17.00 dla mieszkańców wystąpi formacja „Marzenia na głos”. W koncercie „Witajcie w naszej bajce” zaprezentuje świat znanych i lubianych piosenek z filmów Walta Disneya, wzbogaconych o klimatyczne świąteczne utwory. O godz. 18.00 w Klubokawiarni odbędzie się „Świąteczne Karaoke”, w trakcie którego będzie można zaśpiewać swoje ulubione kolędy, pastorałki oraz znane utwory związane ze świętami na całym świecie. Wstęp na wszystkie atrakcje jest bezpłatny.

red.

## Warsztatownia nabiera tempa

W siedzibie COEK Studio trwają intensywne przygotowania do przedstawienia, które przedszkolaki już wkrótce zaprezentują na Ciechanowskim Jarmarku Bożonarodzeniowym. W pierwszym tygodniu listopada dzieci wzięły udział w zajęciach aktorskich i wokalnemu-muzycznych.



Pracownicy i instruktorzy COEK Studio (Szymon Ostromecki, Dominika Wiśniewska, Magdalena Jabłońska, Joanna Makijonko-Ozdarska) prowadzą zajęcia w miejskich przedszkolach. To warsztaty dla najmłodszych, które wzbogacają co-

dzienny program zajęć dzieci, jednocześnie rozwijają ich talenty aktorskie, wokalne i taneczne. Spotkania pomagają maluchom w budowaniu pewności siebie i uczy występów przed publicznością.

Na warsztatach aktorskich pełne zaangażowania i energii przedszkolaki już zaczęły

wchodzić w swoje role, przygotowując się do zbliżającego występu podczas miejskiego jarmarku bożonarodzeniowego. Dla wielu z nich będzie to pierwszy sceniczny debiut. Na zajęciach wokalnemu-muzycznych dzieci ćwiczyły ruch sceniczny, pracując nad każdym gestem i krokiem. Próby do występu objęły śpiew, ale także eleganckie ukłony i harmonijne zejście ze sceny – wszystko po to, by jak najlepiej zaprezentować się przed publicznością.

Realizację projektu wspiera miasto. Zadanie dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Funduszu Promocji Kultury.

red.

## Zimowe wsparcie dla czworonogów



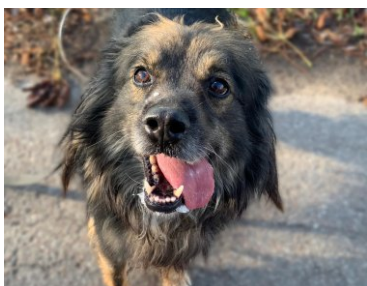
Szczeniaki szukają domu - blisko dwadzieścia szczeniąt trafiło w ostatnim czasie do schroniska prowadzonego przez miejską spółkę PUK. Maluchy pilnie szukają domów. Ich znalezienie jest szczególnie ważne teraz, gdy nadeszła zima. Na zdjęciu dwoje nowych mieszkańców schroniska. Czeka na kochających opiekunów i ciepłe domy.

Zbiórka karmy dla zwierząt - 6 grudnia przytulisko prowadzone przez Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych odwiedzą dzieci z ciechanowskich oraz okolicznych szkół i przedszkoli. Mikołajkowa zbiórka dla przebywających tam psów odbędzie się już po raz 28. Ofiarowana karma na długi czas uzupełni pożywienie dla ponad 300 bezdomnych zwierząt.

red.

## Znajdź swojego psa w schronisku

W schronisku dla bezdomnych zwierząt w Pawłowie przebywa około 300 psów. Na co dzień opiekują się nimi pracownicy PUK oraz wolontariusze, których wysiłki sprawiają, że zwierzęta są zadbane i zdrowe. Wszystkie chciałyby zaznać domowego ciepła i znaleźć dobrych opiekunów. Zachęcamy do odpowiedzialnej adopcji i zyskania wiernego przyjaciela.



**Haler** to 6-letni, sympatyczny pies. Waży 19 kg. Przy pierwszym kontakcie jest trochę nieśmiały, ale łagodny. Uwielbia zabawy. Chętnie spaceruje. Na smyczy nie ciągnie i zazwyczaj jest grzeczny.



**Rusia** – 2 lata, masa 14 kg. Dzięki pracy wolontariuszy przestała być nieufna i nabrała pewności siebie. Teraz szybko nawiązuje kontakt z obcą osobą. Jest towarzyska i ciekawa świata.



**Frytka** nie ma jeszcze 2 lat. Waży 17 kg. Jest przyjazna i spokojna. Lubi głośkanie i przytulanie. Na spacerach pilnuje się przewodnika. Kiedy wraca do boksu skomle i piszczy. Marzy o ciepłym schronieniu.



**Snapi** jest jeszcze bardzo młody. Ma zaledwie 8 miesięcy. Waży 10 kg. Jest pełen energii. Dobrze byłoby gdyby nie musiał dorastać w schronisku.

Kontakt do schroniska: tel. 23 611 13 59. Informacje o zwierzętach są też dostępne na stronie [www.schronisko.pukciechanow.pl/nasze-psy/](http://www.schronisko.pukciechanow.pl/nasze-psy/) oraz Facebooku [www.facebook.com/schroniskopawlowo/](http://www.facebook.com/schroniskopawlowo/).

Nowy właściciel podpisze umowę adopcyjną. Otrzyma też kartę ewidencyjną psa z zaświadczeniem o szczepieniu przeciwko wściekliznie oraz książeczkę zdrowia. Wydawane zwierzęta są zaszczepione i wysterylizowane.

red.



## Weekendowe warsztaty w Parku Nauki Torus

W listopadzie Park Nauki Torus przygotował ciekawe propozycje tematyczne weekendowych spotkań dla dzieci i młodzieży. W cyklu „Wiem z doświadczenia” odbyły się warsztaty i wykłady o kolejnictwie, aerodynamice, samolotach i fizyce. W grudniu w ofercie parku nauki znajdują się warsztaty bożonarodzeniowe.



„Pociąg do fizyki czyli o nauce na kolei słów kilka” to projekt zrealizowany we współpracy z warszawską Stacją Muzeum. W Ciechanowie zajęcia zrealizowano w ramach cieszącego się dużą popularnością cyklu „Wiem z doświadczenia”. Są to weekendowe zajęcia dla dzieci, które łączą naukę i zabawę.

Z młodymi gośćmi Parku Nauki Torus spotkali się wykładowcy. Jarosław Rybusiński (Polskie Towarzystwo Fizyczne) to popularyzator nauki, absolwent

i wieloletni pracownik Wydziału Fizyki UW, który obecnie zajmuje się cyfryzacją szkolnictwa wyższego i nauki. Anita Gardias (Wydział Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego) to ekspertka od demonstracji naukowych, związana z Wydziałem Fizyki UW gdzie obecnie pracuje w Pracowni Pokazów Wykładowych. Poza prowadzonymi w przystępny sposób wykładami, dzieci miały możliwość eksperymentowania, by nauczyć się podstaw fizyki, zobaczyć jak jej wybrane zasady działają w praktyce i jak wpływają

na codzienne wykorzystywane technologie. W ramach cyklu „Wiem z doświadczenia” w listopadzie odbyły się jeszcze dwa inne spotkania tematyczne. Na pierwszych dzieci dowiedziały się, czym jest powietrze, jakie są jego właściwości, poznały zależności między powietrzem a ciśnieniem, jednocześnie wykonując wiele atrakcyjnych i widowiskowych eksperymentów fizykochemicznych. Na kolejnych prezentowano historię samolotów i innych maszyn latających oraz proste zasady aerodynamiki. Do budowy maszyn latających wykorzystano materiały i urządzenia z Majsteri, która powstała w Parku Nauki Torus dzięki projektowi SOWA (Strefa Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności).

**8 grudnia (niedziela) w Parku Nauki Torus odbędą się warsztaty o tematyce bożonarodzeniowej.** Dzieci będą mogły wykonać własne ozdoby świąteczne podczas zajęć „W warsztacie Mikołaja”. Najmłodszy przekonają się jak z rzeczy, które mamy pod ręką np. patyki, tekturowe rolki od papieru czy nakrętki, można wykonać świąteczne dekoracje. Obowiązuje limit miejsc. Zapisy tel. 23 674 93 13 lub w kasie parku nauki.

red.

## Pomysł na szkolną wycieczkę

Park Nauki Torus poszerzył ofertę zajęć edukacyjnych dla przedszkolaków oraz uczniów. To atrakcyjne pakiety, przygotowane z myślą o grupach zorganizowanych, obejmujące zwiedzanie wystawy SOWA oraz warsztaty z zakresu chemii, fizyki, astronomii i przyrody.



Rodzice i nauczyciele mogą zdecydować o urozmaiceniu procesu edukacji dzieci w Ciechanowie. W sezonie zimowym, kiedy trudniej o organizację plenerowych wyjazdów, warto rozważyć zaproponowanie dzieciom wycieczki do Parku Nauki Torus. Na miejscu można

z odwiedzić wystawę interaktywną, powstałą we współpracy m.in. z Centrum Nauki Kopernik, wziąć udział w warsztatach i skorzystać z oferty gastronomicznej. Zajęcia to ciekawa propozycja dla uczniów, która może wzbogacić realizację podstawy programowej wszystkich klas szkolnych.

Gotowe pakiety zakładają pobyt dzieci w Parku Nauki Torus obejmujący 1 godz. zwiedzania i ok. 45 min (do godziny zegarowej) warsztatów. Przedszkolaki oraz uczniowie klas I-III mogą uczestniczyć w warsztatach: Laboratorium dla Smyka, Mroźna chemia, Jak powstaje tęcza, Fabryka CO<sub>2</sub>, Galaktyka, W rytmie nauki, Śladami zwierząt czy Magia Światła. Starsi uczniowie klas IV-VI mają do wyboru: Mroźna chemia, Ekologiczne samochody przyszłości, Tajemnice kodu DNA, Świat w powiększeniu, Ile cukru w cukrze, Generator Van de Graffa, Metalurgia, W rytmie nauki czy Gorące Warsztaty. Wśród zajęć manualno-warsztatowych jest też Majsteri. To część prezentowanej od dwóch miesięcy w Parku Nauki Torus strefy SOWA (Strefa Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności). Inicjatywa powstała dzięki współpracy z Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Zapisy na wycieczki dla grup zorganizowanych: tel. 23 674 93 13. Więcej informacji na stronie [www.parknaukitorus.pl](http://www.parknaukitorus.pl).

red.

**T O R U S**  
Park Nauki w Ciechanowie



*Wiem z doświadczenia*  
**W warsztacie Mikołaja**

**8 GRUDNIA 2024 | GODZ. 11.00 | 13.00**

Wstęp - 25zł/osoba  
Zapisy tel 23 674 93 13/Liczba miejsc ograniczona

 **PARK NAUKI TORUS**

## „Ciechanowski Smykolab” – zajęcia dla przedszkolaków

Park Nauki Torus we współpracy z Fundacją ReGeneracja realizuje projekt dla 6-latków z miejskich przedszkoli. Obejmuje warsztaty chemiczne, przyrodnicze i fizyczne oraz doposażenie placówek dla dzieci w nowe narzędzia do nauki i zabawy.



Projekt otrzymał dofinansowanie z Ministerstwo Edukacji Narodowej w ramach programu „Kto Ty jesteś – Polak mały” i przewiduje szereg działań dla młodych ciechanowian. W październiku dzieci brały udział w fascynujących zajęciach z zakresu nauk ścisłych w Parku Nauki Torus, co bez wątpienia rozbudziło ich ciekawość światem nauki i techniki. Najmłodszy przeprowadzali doświadczenia chemiczne w ramach „Laboratorium dla smyka”, poznawali tajniki świata roślin i zwierząt na zajęciach „Przyroda dla smyka” i wykonywali eksperymenty na warsztacie „Fizyka dla smyka”.

Na realizacji tego projektu skorzystają nie tylko dzieci. Miejskie przedszkola

zostały doposażone w nowoczesne narzędzia – EduSkrzynki, które umożliwią prowadzenie zajęć metodą eksperymentu. Przedszkolaki na co dzień będą mogły doświadczać nauki poprzez zabawę, co z pewnością podniesie jakość edukacji w miejskich placówkach. Na początku listopada nauczyciele przedszkolnych uczestniczyli w szkoleniu, które przygotowało ich do wykorzystywania tych nowoczesnych narzędzi na co dzień. Wielki finał projektu zaplanowano na grudzień. W Parku Nauki Torus odbędzie się Festiwal Nauki, podczas którego dzieci z miejskich przedszkoli będą mogły zaprezentować swoje ulubione eksperymenty, które poznały w ramach projektu.

red.

### Redakcja:

pl. Jana Pawła II 6, 06-400 Ciechanów, tel. 23 674 93 02, fax 23 672 29 63, e-mail: [wks@umciechanow.pl](mailto:wks@umciechanow.pl)  
Paulina Rybczyńska, Paulina Huzar, Katarzyna Dąbrowska, Agnieszka Czarnewicz, Justyna Domańska,  
Redakcja nie odpowiada za treść materiałów nadesłanych do publikacji oraz zastrzega sobie możliwość ich skracania.

**Wydawca:** Urząd Miasta Ciechanów, pl. Jana Pawła II 6, 06-400 Ciechanów,

**Skład:** Wirtualne Media, [mediaonline.com.pl](http://mediaonline.com.pl)

**Druk:** Polska Press sp z o.o.



## Bezpłatne badania dla mieszkańców

W listopadzie odbyły się dwie akcje prozdrowotne, w ramach których ciechanowianki mogły bezpłatnie wykonać wybrane badania. 9 listopada na placu przed ratuszem stanęły dwa mobilne gabinety: mammobus i dentobus. Akcję zorganizowała stacja telewizyjna TVP INFO, Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia i Narodowy Instytut Onkologii. Ciechanów był pierwszym miastem na mapie Polski, gdzie na planie programu TVP Info „Polska na Tak” pojawili się eksperci i lekarze. Niespełna dwa tygodnie później mammobus stanął na Śmiecinie.



9 listopada przed ratuszem bezpłatne badania profilaktyczne w kierunku raka piersi mogły wykonać panie w wieku między 45 a 74 lata. Dzieci miały możliwość skorzystania z bezpłatnego przeglądu zębów.

„Promowanie zdrowego stylu życia i edukacja zdrowotna to fundament profilaktyki pierwotnej. Nasza wspólna praca nad projektem umożliwia szerzenie zdrowych nawyków i zwiększanie świadomości profilaktycznej nie tylko wśród społeczności odwiedzanych miast i regionów, ale właściwie

w całej Polsce, dzięki szerokiemu zasięgowi programu. Niemniej ważne jest zachęcanie mieszkańców do korzystania z dostępnych badań profilaktycznych, które mogą wykryć choroby na ich wczesnym etapie. Dzięki programowi Polska na Tak mamy szansę, by inspirować ludzi do dbania o zdrowie kompleksowo i skutecznie – mówi Izabella Laskowska, Dyrektorka Departamentu Edukacji i Promocji Zdrowia Ministerstwa Zdrowia.

Monika Dziemyńska – Dyk, Rzeczniczka Prasowa Narodowego Instytutu On-

kologii, który współorganizuje akcję, podkreśla, że choć listopad to miesiąc profilaktyki i świadomości nowotworów męskich, czujność onkologiczna powinna być zawsze włączona, bez względu na płeć czy porę roku.

„Badania dowodzą, że Polki i Polacy boją się nowotworów, ale ten strach nie skłania ich do badań. Mimo, że programy przesiewowe są bezpłatne i powszechnie dostępne. Dla przykładu, wedle oficjalnych danych, mammografię wykonuje tylko ok 30% pań, a cytologię niewiele ponad 10% uprawnionych kobiet! Te statystyki mają swoje przełożenie na to, co na co dzień obserwujemy w Instytucie, gdzie leczymy pacjentów i pacjentki całej Polski. Fakt, że mammobusy, cytobusy czy eksperci od profilaktyki wtórnej i pierwotnej ruszają w Polskę wraz z TVP i programem „Polska na Tak” jest nie do przecenienia z punktu widzenia profilaktyki onkologicznej.

Mieszkańcy i turyści, którzy przyszli tego dnia do centrum Ciechanowa mogli dowiedzieć się też więcej o profilaktyce zdrowotnej. Na stanowisku NFZ można

było pozyskać informacje na temat programów profilaktycznych NFZ kierowanych do różnych grup wiekowych, Internetowego Konta Pacjenta, profilu zaufanego, wykonać bezpłatnie pomiary na analizatorze składu ciała, nauczyć się samobadania piersi. Osoby zainteresowane otrzymaniem karty EKUZ mogły wyrobić ją na miejscu.

Jak podkreśla Sylwia Wądrzyk, Dyrektorka Departamentu Obsługi Klientów i Profilaktyki NFZ:

„Chcemy być jak najbliżej mieszkańców działając na rzecz profilaktyki i promocji zdrowia. Kluczem naszych działań jest edukacja w zakresie profilaktyki, kształtowania zdrowych nawyków, zmiany zachowań w obszarze stylu życia, ponieważ ten właśnie aspekt, w dużej mierze wpływa na nasze zdrowie. W Ciechanowie serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszych mobilnych stanowisk, w których można będzie porozmawiać o programach profilaktycznych finansowanych przez NFZ, wykonać pomiary składu masy ciała i otrzymać informacje dotyczące zdrowego żywienia.

Program TVP Info „Polska na tak” był nadawany na żywo sprzed ratusza w Ciechanowie. Bohaterami programu były mieszkanki i mieszkańcy w różnym wieku. Na antenę zaproszono m.in. seniorów – studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku, dzieci i młodzież uczącą się w SP nr 6, sportowców – pasjonatów boks, kolarstwa i biegania czy miłośników Parku Nauki Torus. Dziennikarze redakcji telewizyjnej opowiadali w plenerowym studiu o inicjatywach realizowanych w mieście, relacjach międzypokoleniowych czy popularnych miejscach, jak Bar Mleczny „Łydynia”.

22 listopada mobilny gabinet, w którym można było wykonywać badania piersi pojawił się na Śmiecinie. Tę akcję zorganizowała firma Geneva Trust Polska sp. z o.o. na zlecenie NFZ.

Warto pamiętać, że mammografię można wykonać bezpłatnie w ramach finansowania jej przez NFZ co dwa lata (panie między 45 a 74 rokiem życia). Badanie trwa tylko kilka minut. Na badania w mobilnych mammobusach nie potrzeba skierowania, o ile spełnia się powyższe warunki.

red.

## Klub Abstynenta otwarty

W zrewitalizowanym przez miasto zabytkowym budynku przy ul. Fabrycznej 2 uruchomiono miejsce grupowych spotkań dla osób, które chcą żyć w trzeźwości. Klub Abstynenta w jednym z pomieszczeń prowadziło będzie Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, które wspiera mieszkańców i oferuje bezpłatną pomoc specjalistów.



Klub Abstynenta to miejsce spotkań osób niepijących, w którym członkowie wspierają się wzajemnie w pozostaniu w trzeźwości i zdrowym stylu życia. Został otwarty w jednym z pomieszczeń na I piętrze budynku przy ul. Fabrycznej 2. Za jego prowadzenie odpowiedzialne jest działające w strukturach ratusza Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień.

W klubie realizowany będzie program rozwoju osobistego członków, oferujący różne formy wsparcia zarówno emocjonalnego, jak i edukacyjnego. To m.in.: spotkania grupowe, warsztaty, wykłady, wycieczki, zajęcia sportowe, pomagające w pozyskaniu umiejętności radzenia sobie z życiem bez alkoholu.

Spotkania uczestników Klubu Abstynenta zakładają poufność i dyskrecję.

Członkowie klubu będą spotykać się w bezpiecznym i wspierającym ich środowisku, w którym osoby dążące do trzeźwości mogą odnaleźć siłę i motywację do kontynuowania swojej drogi. Uczestnicy zyskają możliwość wsparcia oraz omawiania swoich postępów, trudności i strategii radzenia sobie z pokusami alkoholowymi.

Spotkania klubu będą odbywać się regularnie w ustalonych terminach. Pierwsze zorganizowano we wtorek 26 listopada. **Zgłoszenia uczestnictwa: Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, ul. Powstańców Wielkopolskich 1 a, tel. 23 674 92 31 lub kom. 605 73 72 74 e-mail: pu@umciechanow.pl.**

Klub Abstynenta to nie jedyna forma bezpłatnego wsparcia kierowana do

mieszkańców Ciechanowa, w środowisku których występuje lub narasta problem alkoholowy. Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień (ul. Powstańców Wielkopolskich 1a) organizuje i prowadzi następujące spotkania dla osób borykających się z problemami uzależnień, ich bliskich czy rodzin:

**DDA (Dorośli Dzieci Alkoholików)** (środy godz. 18.00) – grupa dla osób, które doświadczyły w dzieciństwie i młodości życia z uzależnionymi, najczęściej od alkoholu, ale również innych substancji (np. narkotyków).

**Grupa Anonimowych Alkoholików** (środy, godz. 18.00-20.00, w piątki, godz. 17.00-19.00).

**Wsparcie osób trwających w abstinencji** (poniedziałki, godz. 18.00-20.00).

**Spotkania grupy AL-ANON** (poniedziałki godz. 17.00) – grupa wsparcia dla kobiet, które borykają się z problemem współuzależnienia, to jest w ich środowisku / domu / związku występuje problem alkoholowy.

Ponadto Biuro organizuje wsparcie dla osób, których dotyczą inne niż alkoholowe problemy społeczne.

**Grupa dla rodziców i opiekunów z problemami wychowawczymi** (poniedziałki godz. 17.00) – rodzice i opiekunowie dzieci, którzy chcieliby skorzystać z bezpłatnej oferty pomocowej mogą dołączyć do „Grupy rodziców”. Została stworzona w celu wsparcia dorosłych w wychowywaniu dzieci, pomocy w rozwiązywaniu zaistniałych problemów, ale też profilaktyki. Zakres spraw, które można poruszyć jest szeroki,

w szczególności skupia się na zagrożeniach behawioralnych. Dotyczy m.in. używania substancji psychoaktywnych, nadużywania urządzeń elektronicznych (tabletów czy telefonów), zakupoholizmu. Grupa ma charakter informacyjno-szkoleniowy.

**Mieszkańcy szukający bezpłatnej pomocy mogą umówić się ze specjalistami:**

- dyżury terapeuty uzależnień (Leszek Wróblewski) w każdy poniedziałek i środę (godz. 14.00-20.00).

- dyżury psychologa (Agnieszka Gałązka-Wróblewska) we wtorki i czwartki (godz. 14.30-20.00).

- porady psychologiczne dla dzieci i młodzieży prowadzi psycholog (Anna Chmielewska) we wtorki (godz.12.00-14.00) i środy (godz. 12.00-16.00).

- bezpłatna pomoc prawna (Grzegorz Rusiecki) – dyżur odbywa się dwa razy w miesiącu we czwartki (godz. 16.30-19.30).

Informacje na temat funkcjonowania grup oraz możliwości umówienia się na spotkanie ze specjalistą: Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień (poniedziałek – piątek godz.18.00-16.00, tel. +48 23 673 53 70, +48 605 737 274, ul. Powstańców Wielkopolskich 1A).

**W Ciechanowie działają też dofinansowywane przez miasto dwie poradnie:**

- Poradnia Leczenia Uzależnień przy Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie, ul. Powstańców Wielkopolskich 2.

- Centrum Psychoterapii i Psychoedukacji, przy ul. Zamkowej 24.

red.





## Turniej halówki dla dzieci

80 młodzików z terenu całego województwa uczestniczyło w tegorocznym Mazovia Cup zorganizowanym przez Akademię Piłkarską Ciechanów. Imprezę rozegrano 24 listopada w hali sportowej MOSiR.



W wydarzeniu uczestniczyło 8 wieckiego, na boisku pojawiło się około 80 zawodników z rocznika 2014 drużyn z województwa maz-

skich, wspieranych przez swoich trenerów i opiekunów. Turniej miał na celu nie tylko wyłonienie najlepszych drużyn, ale przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia, integracji oraz zasad Fair Play.

W barwach miasta zagraли młodzicy Akademii Piłkarskiej Ciechanów. Podopieczni trenera Pawła Mazurkiewicza zagraли z PAF Płońsk, BVB Academy i Żbikiem Nasielsk. Ciechanowianie zajęli ostatecznie 3 miejsce. W finale Delta Słupno pokonało Młode Orły Płońsk. Najlepszym strzelcem turnieju został zawodnik APC – Adam Leśniewski.

red.

## Medalowa passa CKKK

Krzysztof Szczepański – trener i reprezentant Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin zdobył złoto Pucharu Europy podczas IKO World Cup Katowice 2024. Został też srebrnym medalistą Mistrzostw Polski Karate Kyokushin.



26 października reprezentanci Ciechanowa walczyli o medale Karate Kyokushin IKO WORLD CUP KATOWICE 2024. Złoto Pucharu Europy w kategorii kumite Senior Men 35-44 lat, 75kg wywalczył Krzysztof Szczepański – trener CKKK. Na podium stanęło też dwoje innych reprezentantów Ciechanowa: Patrycja Jakubiak i Adam Chrzanowski.

Dzień później odbył się Drużynowy Puchar Świata. W tym dniu Gabriela

Simińska reprezentowała CKKK i Polskę jako jedyna powołana w kraju juniorka. 16 listopada w Warszawie zorganizowano 25 Mistrzostwa Polski PZK Karate Kyokushin. To najważniejsza impreza w kraju dla zawodników ze wszystkich klubów zrzeszonych w Polskim Związku Karate. Ciechanowski Klub Karate Kyokushin reprezentował sensei Krzysztof Szczepański, który startował w kategorii Masters do 85kg. Po udanych elimi-

nacjach zakwalifikował się do walki półfinałowej, którą wygrał po dogrywce. Niestety podczas walki nabawił się kontuzji, która uniemożliwiło mu wyjście do finału. Ciechanowianin, trener CKKK, musiał poddać walkę kończąc zmagania na drugim miejscu. W roli sędziego zawodów wystąpił sensei Wojciech Gołębiowski, a w roli sekundanta sempai Franciszek Szczepański. Medalowa passa zawodników CKKK trwa nadal. W sobotę 23 listopada 9-cio osobowa reprezentacja Ciechanowa walczyła na ogólnopolskim turnieju IKO Warsaw Open. Zawody w stolicy zgromadziły ponad 400 zawodników z 45 klubów z całej Polski. Ciechanowianie w klasyfikacji generalnej zajęli III miejsce. Złoto zdobyli: Nina Gołębiowska, Franciszek Szczepański, Gabriela Simińska, Szymon Mądry i Nadia Olszewska. Srebro wywalczyły: Gabriela Simińska i Olivia Tadeusiak, a brąz Marta Grzegorzczak.

red.

## Mistrzostwa Mazowska w Taekwondo Olimpijskim

17 listopada, w Ciechanowie odbyły się Otwarte Techniczne Mistrzostwa Mazowska w Taekwondo Olimpijskim zorganizowane przez TKKF Promyk. W konkurencjach zmierzyli się młodzi zawodnicy z całego regionu.



Turniej został podzielony na kilka kategorii wiekowych: dzieci (7, 8 i 9 lat), młodziki (10-11 lat), kadeci (12-14 lat). Każda grupa rywalizowała w różnych konkurencjach technicznych, takich jak kopnięcia na czas (Dollyo chagi), wysoki

dosiężne (Twio ap nopi chagi) czy precyzyjne wykonywanie form (Poomsae).

Najmłodszy zawodnicy zachwycali publiczność swoją determinacją podczas wykonywania 10-sekundowych serii Dollyo chagi oraz pięknymi prezentacjami

form Poomsae. Starsze dzieci i młodzicy wykazywali się zwinnością i siłą, a ich kopnięcia w konkurencji Dollyo chagi 2 w ciągu 20 sekund wywoływały podziw wśród widzów.

Najwięcej emocji wzbudziły występy kadetów. Ich wysoki dosiężne na elektroniczną packę w konkurencji Twio ap nopi chagi pokazały, jak wysoki poziom techniczny prezentują młodzi adepci taekwondo. Imponujące były też wielokrotne kopnięcia na czas, które wymagały nie tylko siły, ale i doskonałej koordynacji.

Zawody w Ciechanowie były okazją do promowania ducha fair play oraz integracji zawodników z różnych klubów. Zwycięzcy otrzymali dyplomy, medale i puchary. Wydarzenie dofinansowane zostało przez Urząd Miasta Ciechanów.

red.

## Ponad 30 medali dla Matsogi

Zawodnicy z ciechanowskiego klubu Taekwon-do LKS Matsogi zdobyli 33 medale i stanęli drużynowo na podium podczas Mistrzostw Warszawy Taekwon-do ITF.



Podczas tegorocznych Mistrzostw Warszawy Dzieci, Młodzików i Juniorów w Taekwon-do ITF Ludowy Klub Sportowy Matsogi zajęli III miejsce w klasyfikacji generalnej wszystkich startujących. 9 listopada LKS Matsogi wystawił 27 reprezentantów miasta. Zdobyl 33 medale, w tym 11 złotych, 9 srebrnych i 9 brązowych.

Najlepszym zawodnikiem w kategorii młodzików został Bartłomiej Szarewicz z dorobkiem 3 złotych medali za walki, układy formalne i techniki specjalne. Złoto powędrowało również do: Zuzanny Rząsińskiej, Adama Krząstka, Rafała Brulińskiego, Dawida Piątkowskiego, Natalii Kłobuszewskiej, Dominika Szwarda, i Julii Marteli. Srebrne medale mistrzostw zdobyli: Maciej Kłobuszewski, Zuzanna, Rząsińska, Małgorzata Szymański, Amelia Wielgolewska, Franciszek

Gulatowicz, Rafał Bruliński, Szymon Majewski, Dominik Szwarder i Hanna Suwińska. Brązowe medale wywalczyli: Zuzanna Majewska, Karolina Pniweska, Karolina Orysiak, Katarzyna Baprawska, Zuzanna Wielgolewska, Emilia Lesińska, Natalia Kaźmierczak, Maria Zdunel, Kacper Chmielowski, Dominik Szwarder, Natalia Kłobuszewska oraz Natalia Martela.

Ciechanowską drużynę do sukcesu prowadziło dwóch trenerów: Michał Korzybski (VI dan), Michał Rząsiński (IV dan). W zawodach brali udział również sędziowie Kornel Korzybski (I dan), Anna Szpadzik (1 kup), Aleksandra Głowa (1 kup) oraz Amelia Kopiec (1 kup).

LKS Matsogi Ciechanów jest wspierany w działalności sportowej na rzecz dzieci i młodzieży przez miasto.

red.



## Turniej szachowy

23 i 24 listopada w Klubie Szachowym Mrówka TKKF Promyk zorganizował otwarty turniej szachistów.



W zawodach uczestniczyli ciechanowianie i szachiści spoza miasta. Turniej rozegrano na dystansie 7 rund z tempem 55 minut plus 5 sekund na ruch dla każdego zawodnika. Zawody wyłoniły mistrzów w szachach klasycznych w kategoriach do lat 8, 9, 11 i open.

W kategorii najmłodszych zwyciężył

Julian Brzeziński, wśród 9-latków najlepszy był Szymon Chrostowski, w kategorii młodzieży 11-letniej wygrał Alan Martela, a w kategorii open: Mirosław Gawroński.

W wydarzeniu uczestniczyło 40 zawodników. Wśród graczy znalazły się dzieci i seniorzy. Organizację imprezy wsparło miasto.

red.





# Ciechanowski Jarmark **BOŻONARODZENIOWY**

**PRZED RATUSZEM**

**14 GRUDNIA (SOBOTA)**

**GODZ. 10.00 – 20.00**

**WIELKI FINAŁ „WARSZTATOWNI”**

**WYSTĘPY PRZEDSZKOLAKÓW I UCZNIÓW,  
POKAZ TAŃCA MADA DANCE, ŚWIĄTECZNE KARAOKE**

**GODZ. 18.30**

**KONCERT: KAPELA ZE WSI WARSZAWA**



**15 GRUDNIA (NIEDZIELA)**

**GODZ. 10.00 – 18.00**

**ZIELONA MELODIA Z GRUDUSKA, MIEJSKA ORKIESTRA DĘTA OSP, KARNIEWIACY,  
CHÓR UTW „NOWE LEGATO”, UCZNIOWIE VOICE BY YUSH, FIGLI DI DIO, UCZNIOWIE FORTE-PIANO,  
STYPENDYŚCI PREZYDENTA CIECHANOWA, ZAŁOGA SZKLANEGO JASIA**

**GODZ. 12.00**

**WIGILIA MIEJSKA**



**PODCZAS TRWANIA JARMARKU**

**WARSZTATY TWORZENIA ŚWIĄTECZNYCH OZDÓB I PIERNIKÓW,  
SPOTKANIE ZE ŚW. MIKOŁAJEM**

