

Gazeta Samorządu Miasta Ciechanów numer 11/378

Listopad 2024

Egzemplarz bezpłatny; ISSN 1 426-770X; nakład 8000 egzemplarzy;

umciechanow.pl

Strona tytułowa

Budżet Ciechanowa na 2025 rok

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.

Budżet Ciechanowa na 2025 rok 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 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. Nadrzecznej,
- 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 Jeziorko,
- 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 Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego.

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:
 - Księcia Mazowieckiego,
 - Wołodyjowskiego,

- Pogodnej,
- Pięknej,
- Złotej,
- Szmaragdowej,
- Błękitnej,
- Wiejskiej,
- Rybnej,
- Komunalnej,
- Leśmiana,
- Dąbrowskiego.

W ramach bieżącego utrzymania dróg zaplanowano remont nawierzchni:

- odcinka ul. Bolesława Biegasa i ul. Św. Rodziny,
- ul. Sikorskiego (od ul. Wincentego Witosa do ul. Armii Krajowej),
- ul. Stefana Żeromskiego (od ul. Letniej do ul. Marii Dąbrowskiej),
- drogi dojazdowej do Hotelu Olimpijskiego od ul. 17 Stycznia.

Przewidziano również środki na remont kładki na rzece Łydyni przy ul. Kopernika. Powstanie chodnik w ul. Czarnieckiego od wyniesionego przejścia dla pieszych w kierunku ul. Granicznej.

Oświata – funkcjonowanie szkół podstawowych i przedszkoli, w tym dotacje dla placówek niepublicznych

Drugą największą pozycją wydatkową budżetu jest oświata. Na ten cel ratusz przeznaczy 120,2 mln zł, co stanowi 30,5% wszystkich wydatków.

Dochody i wydatki miejskiego budżetu

Dochody miasta w 2025 r. wyniosą 363,4 mln zł, tj. będą większe od planowanego wykonania na 2024 rok o 13,2%.

Wydatki sięgną 394,3 mln zł, tj. będą większe od planowanego wykonania o 9%, z czego wydatki bieżące będą większe o 5,9%, a wydatki inwestycyjne o 16,3%.

Nadwyżka dochodów bieżących nad wydatkami bieżącymi wyniesie 11,4 mln zł. Potencjalną emisję obligacji na wkład własny do zadań inwestycyjnych przewidziano na poziomie 36 mln zł, jednakże wobec już złożonych wniosków o dofinansowania zewnętrzne ratusz przewiduje możliwość całkowitej rezygnacji z emisji papierów wartościowych (wzorem lat ubiegłych).

Planowane jest złożenie wniosku o środki zwrotne z Krajowego Planu Odbudowy na 3,7 mln zł na wcześniej zrealizowane inwestycje w zieloną transformację miasta (bez kosztów obsługi, z umorzeniem w wysokości 5%).

[ciąg dalszy na stronie 2.](#)

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 głazy 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 na stronie 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 na stronie 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 czternastu szkół.

[więcej na stronie 2.](#)

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. Korty ze zregenerowaną nawierzchnią są już dostępne dla mieszkańców. Zarządza nimi Stowarzyszenie Tenisowy Ciechanów.

[więcej na stronie 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 znajdą 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 na stronie 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 telewizji.

[więcej na stronie 7.](#)

Strona 2.

Budżet Ciechanowa na 2025 rok

[ciąg dalszy ze strony 1.](#)

Miejskie spółki na inwestycje przeznaczą łącznie ponad 61 mln zł

Zakład Komunikacji Miejskiej

Spółka planuje w 2025 roku zakup dwóch nowych autobusów.

Towarzystwo Budownictwa Społecznego

Zakończy budowę 100 mieszkań przy ul. Powstańców Wielkopolskich.

Zakład Wodociągów i Kanalizacji

Największym zadaniem będzie budowa i przebudowa sieci wodociągowej na osiedlu „Błoki” w ulicach:

- Świętochowskiego,
- Spółdzielczej,
- Narutowicza,
- Okrzei,
- Wyzwolenia,
- Hallera,
- Powstańców Warszawskich,
- Roweckiego-Grota,
- Wiklinowej,
- Kaczeńców,
- Głowackiego,
- Moniuszki.

Powstanie sieć kanalizacji sanitarnej i wodociągowej w ulicach:

- Sławika,
- Towarowej,
- Śmiecińskiej i Kwiatowej,
- Wesołej,
- Kolonijnej i Łąkowej.

Wybudowana zostanie sieć wodociągowej przy Alei Niepodległości, w ulicach:

- Żytniej,
- Długiej.

Sieć kanalizacji sanitarnej powstanie przy ulicach:

- Niechodzkiej,
- Kolonii Niechodzkiej,
- Rzeczkowskiej,
- Szwanke,
- Krasińskiego.

Przebudowane zostaną sieci wodociągowe przy Rondzie Meudon, ulicach:

- Juranda,
- Bony.

ZWiK przeprowadzi modernizację zbiorników wody czystej wraz z komorami zasuw w Stacji Uzdatniania Wody Gostkowo oraz modernizację rurociągu surowej wody z ujęcia Kalisz-Przedwojowo do Stacji Uzdatniania Wody Gostkowo, a także zmodernizuje pompownię pośrednią ścieków oczyszczonych mechanicznie.

Elektrociepłownia Ciechanów

Spółka będzie kontynuowała modernizację systemu ciepłowniczego w mieście. W 2025 r. budowany będzie drugi kocioł 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 z odnawialnych źródeł energii. 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 Towarzystwa Budownictwa Społecznego i dwa budynki Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej przy ul. Powstańców Wielkopolskich.

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych

Wykona kolejne inwestycje 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,
- sprzętu potrzebnego do utrzymania zieleni miejskiej.

PUK wybuduje też nowy zbiornik retencyjny wód deszczowych.

Inne wydatki

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 wielopłaszczyznowy 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.

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 działalności w nowym budynku handlowo-usługowym przy ul. Płońskiej. 16 lokali o powierzchni od 17 m² do 97 m² zostanie wydierżawionych przez miasto na preferencyjnych warunkach, by wspierać rozwój małego biznesu w Ciechanowie. Czynsz dzierżawny wyniesie miesięcznie 1 zł netto za 1m² 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. m², 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 wegetacyjne 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. 22radnych – 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 przewodniczącego, zastępcę przewodniczącego, sekretarza oraz członków komisji rewizyjnej.

W skład Młodzieżowej Rady Miasta IX kadencji wchodzi:

- Maciej Murawski (Szkoła Podstawowa nr 1),
- Wiktoria Redwanowska (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 (I Liceum Ogólnokształcące),
- Igor Wszeborowski (I Liceum Ogólnokształcące),
- Mikołaj Wiśniewski (I Liceum Ogólnokształcące),
- Maja Czyżewska (I Liceum Płockiego Uniwersytetu Ludowego),

- Wiktoria Strefner (I Liceum Płockiego Uniwersytetu Ludowego),
- Bartosz Rogalski (Zespół Szkół nr 1),
- Szymon Orliński (Zespół Szkół nr 1),
- Antoni Gąsiorek (Zespół Szkół nr 2),
- Amanda Kicińska (Zespół Szkół nr 2),
- Michał Osiński (Zespół Szkół nr 2),
- Dobrosława Adamaszek (Zespół Szkół nr 3),
- Paweł Roszkowski (Zespół Szkół nr 3),
- Filip Jakiela (Zespół Szkół Technicznych),
- Kacper Krygiel (Zespół Szkół Technicznych).

Prezydium Młodzieżowej Rady Miasta

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).

Przewodniczący komisji

Paweł Roszkowski (ZS nr 3) został przewodniczącym komisji rewizyjnej. Jej członkami wybrano: Filipa Jakielę (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.

O historii i kompetencjach MRM

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.

Strona 3.

Nowa strefa do rekreacji przy kąpielisku

W sąsiedztwie miejskiego kąpieliska zagospodarowano kolejny obszar nad wodą. Od strony ul. Podleśnej przy ul. Wesołej 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 Ciechanowskim Budżecie Obywatelskim 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.

Strefa relaksu od strony lasu

Na obszarze 50 m² 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:

- kosodrzewina,
- róże,
- rokitnik,
- ozdobny śmiałek darniowy.

Powierzchnia przeznaczona pod nasadzenia to około 200 m². 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.

Poprzednie etapy inwestycji w rozwój terenu na Krubinie

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.

Linarium na placu zabaw przy ul. Wesolej

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. Wesolej 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.

Rekreacyjny obszar przy ul. Wesolej zagospodarowany przez miasto obejmuje już:

- boisko,
- siłownię zewnętrzną,
- funpark z urządzeniami przeznaczonymi m.in. do wspinaczki,
- zaplecze do jazdy na rolkach i deskorolkach,
- plac zabaw dla najmłodszych z trampolinami.

W ubiegłym roku przy ulicy Wesolej 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.

Kryte korty tenisowe na miejskim stadionie

Na stadionie przy ul. 3 Maja powstało zadaszanie 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 zadane 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.

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 Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Godziny funkcjonowania zadanych kortów

W pierwszym okresie funkcjonowania zadane 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.

Zadane korty tenisowe na stadionie są dostępne dla osób indywidualnych (na zasadach wynajmu). 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.

Kontakt z klubem dla zainteresowanych:

- telefon – [+48 515 376 149](tel:+48515376149)
- e-mail: stc.tenis24@gmail.com.

Miasto nie ponosi kosztów bieżących funkcjonowania obiektu.

red.

Strona 4.

Inżynieria miejska i utrzymanie infrastruktury drogowej

Nowe oświetlenie na osiedlu „Błoki” w ul. Tatarskiej i sąsiadującej z nią ul. Kaczeńców 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.

Prace będą wykonywane między innymi w obszarach:

- skweru PKP/ul. Sienkiewicza,
- Bulwarów/ul. Gostkowska,
- ul. Wierzbowej,
- parkingu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji/ul. Sienkiewicza, hotelu i hali sportowej MOSiR,
- ul. Witosa.

Oświetlenie na cmentarzu

Trwają wymiana przewodów elektrycznych zasilających lampy oraz przekładanie kostki brukowej w głównej alei na terenie cmentarza komunalnego przy ul. Gostkowskiej. Prace zakończą się w grudniu tego roku.

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 oraz remont nawierzchni jezdni ul. Obozowej.

Przeprowadzone zostały okresowe roczne przeglądy stanu technicznego dróg publicznych i wewnętrznych, będących w zarządzie miasta oraz przeglądy stanu technicznego mostów zlokalizowanych w pasach dróg gminnych.

Remonty chodników

Wykonano remont około trzydziestopięciometrowego odcinka chodnika w ul. Kurpińskiego oraz częściowe remonty chodników w alei Unii Europejskiej, ul. Kopernika, ul. Powstańców Warszawskich.

Czyszczenie odcinków 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

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych wykonało zamontowało płotki przeciwsnieżne oraz rozstawiło pojemniki na mieszanek soli z piaskiem na terenie miasta.

Zakończyła się jesienna zbiórka odpadów wielkogabarytowych

Miejska spółka odebrała od mieszkańców zabudowy jedno i wielorodzinnej ponad 220 ton odpadów.

Ciechanowianie pozbyli się niepotrzebnych rzeczy:

- 180 ton tzw. wielkogabarytów,
- około 30 ton zużytego sprzętu RTV i AGD,
- 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 potrwają do końca roku.

Nowy sprzęt w Centrum Nadzoru Wizyjnego

W ramach rozbudowy miejskiego monitoringu doposażone będzie znajdujące się w budynku ratusza Centrum Nadzoru Wizyjnego.

Nowy sprzęt:

- 5 monitorów,
- Rejestrator,
- 16 dysków twardych do zapisu kamer.

Będzie bezpieczniej na osiedlu Bloki

Monitoring będzie zainstalowany także na obszarze „Magicznego Zakątka” na osiedlu „Bloki”. 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 „Bloki”.

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.

Kamery pracują w różnych częściach miasta

W tym roku ponad 30 kamer 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.

Pęchcińskiej i Kolonia Niechodzka zakończą się w tym roku. W ul. Polskiej OW, Plenerowej i Rowerowej na początku 2025 r.

Zakład Wodociągów i Kanalizacji buduje sieci wodociągowe w ul. Pęchcińskiej. Tam już powstało 900 m sieci wodociągowych o średnicy 110 i 160 mm. Do zakończenia zadania pozostało jeszcze niecałe 400 m.

W ul. Kolonia Niechodzka budowana jest kanalizacja sanitarna. Wykonano 360 m kanalizacji ciśnieniowej i prawie 800 m grawitacyjnej. Do wybudowania zostało ok. 320 m 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: Bloki, Kwiatowym, Przemysłowym, Słonecznym, Kargoszynie i Podzamczu.

red.

Gminny Punkt konsultacyjno-informacyjny programu Czyste Powietrze

Punkt oferuje wsparcie mieszkańcom w zakresie:

- Informacji na temat możliwości pozyskania dofinansowania na wymianę źródeł ciepła oraz termomodernizację,
- Wypełniania wniosków o dofinansowanie,
- Rozliczania przyznanego dofinansowania.

Kontakt

Urząd Miasta Ciechanów
ul. Wodna 1 (Biuro Obsługi Interesanta)
tel.: [+48 23 674 92 75](tel:+48236749275) lub [+48 23 674 92 78](tel:+48236749278)

Strona 5.

Remonty hal sportowych SP4 i SP5

Postępują prace termomodernizacyjne budynków dwóch miejskich szkół. Hale sportowe szkół podstawowych nr 4 i nr 5 mają już nowe okna, ogrzewanie, systemy wentylacyjne oraz bezpieczne nawierzchnie. Budynki szkolne będą zaizolowane i ocieplone, co zwiększy komfort nauki dzieciom i pracy nauczycielom. 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.

Kompleksowa termomodernizacja budynków SP nr 4 i SP nr 5 obejmuje:

- izolowanie ścian, fundamentów oraz dachów,
- montaż nowych okien i zewnętrznych drzwi,
- zamontowanie paneli fotowoltaicznych,
- modernizację hal sportowych,
- remont systemów grzewczych i instalacji ciepłej wody.

Podniesie to efektywność energetyczną obu obiektów, wpłynie pozytywnie na ich użytkowanie i estetykę.

Efekty prac 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 hali sportowej SP 5.

Montaż nowych okien oraz paneli fotowoltaicznych

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

Dofinansowanie termomodernizacji

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.

W przygotowaniu modernizacje w kolejnych miejskich szkołach

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 "Blokach" oraz budynku SP nr 7 na osiedlu "Przemysłowym".

Miasto złożyło wnioszek o dofinansowanie inwestycji ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

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 późniejszego 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 Ebenezera Howarda z końca XIX wieku doczekała się licznych, choć nieidealnych realizacji, interpretacji i wypaczeń. Niekiedy stanowiła również narzędzie kolonizacji podbitych terenów. Przyglądam 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 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: PileckiInstytut Berlin we współpracy ze Stowarzyszeniem Traffic Design, Miasto Ciechanów i COEK Studio.

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.

500 świerków dla mieszkańców

Miejski 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.

Choinka za 10 kg makulatury lub sprzętu

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

Strona 6.

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.

Spotkanie w ratuszu

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.

Współpraca służb i omówienie Programu „Tarcza Wschód”

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.

Ciechanów uczcił rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości

Zorganizowane przez miasto i 5. Mazowiecką Brygadę Obrony Terytorialnej 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.

Wystąpili muzycy współpracujący na co dzień m.in. z:

- Teatrem Wielkim Operą Narodową,
- Warszawską Operą Kameralną,
- Filharmonią Narodową,
- Teatrem Muzycznym w Łodzi,
- Operą Wrocławską,
- Sinfonią Varsovią.

Dla uczestników koncertu zaśpiewały gwiazdy:

- Kamila Lendzion,
- Joanna Nawrot-Maciejowska,
- Piotr Maciejowski,
- Jan Żądło,
- Paweł Zawada,
- Jakub Grzelachowski.

Wykonawcom 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 Tatiany Fedorczuk-Eichler:

- Alicja Pabich,
- Alicja Perczyńska,
- 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.

Rocznica likwidacji getta w Ciechanowie

6 listopada uczczono rocznicę likwidacji 6ciechanowskiego getta i deportacji jego mieszkańców do obozów zagłady. Na kirkucie hołd ofiarom tragicznych wydarzeń 1942 r. wspólnie oddali przedstawiciele władz miasta i uczniowie Społecznej Szkoły Podstawowej STO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Ireny Sendlerowej.

red.

Strona 7.

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 obowiązuje zakaz 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 telefonów komórkowych.

Ogólnopolska telewizja zainteresowała się pomysłem na szkołę bez uzależnień cyfrowych

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

„Lekturki spod chmurki”

To projekt, dzięki któremu poprzez czytanie uczniowie SP 6 zgłębiają tajemnice radzenia sobie z emocjami. Radość, szczęście i zabawa, czyli tematy przewodnie I modułu projektu, były obecne wśród dzieci klasy II b 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 jest przeszkodą w atrakcyjnym spędzaniu 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.

Projekt „K jak Kultura”

Zwiedzanie Warszawy

Grupa prawie pięćdziesięciu senierek i seniorów z Ciechanowa pojechała jesienią 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.

Gratka dla melomanów

W Filharmonii Narodowej wysłuchali koncertu na dwa fortepiany i orkiestrę As-dur oraz suity symfonicznej z opery „Elektra”. Obejrzel też widowiskowy spektakl operowy „Carmina Burana (Mgnienie Oka)” w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej.

Występ Chóru „Nowe Legato”

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.

Przeгляд artystyczny przygotowano dla mieszkank 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 tworzonych przez siebie rękodzieła artystycznego.

Nasze studentki z UTW w TVP Info

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 wyśmienitych potraw (zarówno ciepłych, jak i zimnych) serwowanych przez całą noc.

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

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 utorowała 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 bestselerowych książek są losy kobiet żyjących w czasie II wojnie światowej. Czytelnicy, którzy przybyli na spotkanie mogli przyłączyć się do rozmowy. Na koniec otrzymali pamiątkowe wpisy.

red.

Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechanowie
zaprasza na spotkanie z cyklu Czytam – wiem i potrafię

Poranek w Bibliotece

- Świąteczna Kraina Cudów
- Twórcze warsztaty Bożonarodzeniowe

Co w programie zajęć:

- 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 r., godz. 11.00

Krzywa Hala, Plac Piłsudskiego 1

Zapisy telefoniczne: [+48 23 672 28 88](tel:+48236722888)

Zajęcia dla dzieci w wieku 5-9 lat.

Liczba miejsc ograniczona.

Strona 8.

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.

Kubokawiarnia W18 7 grudnia otworzy Kamienicę Świętego Mikołaja, w której na dzieci będą czekały atrakcje oraz możliwość spotkania Mikołaja i zrobienia z nim pamiątkowego zdjęcia.

Koncerty, karaoke i pomoc dla Antosia Malinowskiego

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 [tutaj link](#).

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 Ciechanowskiego Ośrodka Edukacji Kulturalnej 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.

Warsztaty w przedszkolach

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 codzienny program zajęć dzieci, jednocześnie rozwijają ich talenty aktorskie, wokalne i taneczne. Spotkania pomagają maluchom w budowaniu pewności siebie i uczą występować przed publicznością.

Coraz bliżej do występu na jarmarku bożonarodzeniowym

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 wokalnno-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.

„Młodzi w Ciechanowie”

W siedzibie Ciechanowskiego Ośrodka Edukacji Kulturalnej Studio otwarto wystawę grafik utalentowanych uczniów szkoły Towarzystwa Wiedzy Powszechnej oraz I Liceum Ogólnokształcącego im. Z. Krasińskiego. To część projektu, którego celem jest zaangażowanie w życie kulturalne miasta nastolatków.

Miejska jednostka kultury zachęca, by 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 podstawowych (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 Krasińskiego, 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.

Zimowe wsparcie dla czworonogów

Szczeniaki szukają domu

Blisko dwadzieścia szceniąt trafiło w ostatnim czasie do schroniska, prowadzonego przez miejską spółkę Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych. Maluchy pilnie szukają domów. Znalezienie kochających właścicieli jest szczególnie ważne teraz, gdy nadeszła zima.

Zbiórka karmy dla zwierząt

6 grudnia przytulisko prowadzone przez PUK 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

Ma 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 głaskanie i przytulanie. Na spacerach pilnuje się przewodnika. Kiedy wraca do boks 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:

- telefon: [+48 23 611 13 59](tel:+48236111359)
- Informacje o psach do adopcji na stronie internetowej [tutaj link do prezentacji psów](#)
- Informacje o psach do adopcji na Facebooku [tutaj link do profilu Facebook](#)

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

red.

Strona 9.

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 wykładami prowadzonymi w przystępny sposób, dzieci miały możliwość eksperymentowania, by nauczyć się podstaw fizyki, zobaczyć jak jej wybrane zasady działają w praktyce i jak wpływają na codzienne wykorzystywane technologie.

Warsztaty „Wiem z doświadczenia”

W ramach cyklu „Wiem z doświadczenia” w listopadzie odbyły się jeszcze dwa inne spotkania tematyczne.

Na pierwszych zajęciach 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 Majsterki, która powstała w Parku Nauki Torus dzięki projektowi SOWA (Strefa Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności).

Warsztaty bożonarodzeniowe

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. [+48 23 674 93 13](tel:+48236749313) 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.

W ciechanowskim Torusie:

- można zwiedzić wystawę interaktywną, powstałą we współpracy m.in. z Centrum Nauki Kopernik,
- wziąć udział w warsztatach,
- 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 mają:

- Laboratorium dla Smyka,
- Mroźna chemia,
- Jak powstaje tęcza,
- Fabryka CO²,
- Galaktyka,
- W rytmie nauki,
- Śladami zwierząt,
- Magia Światła.

Starsi uczniowie klas IV-VI mogą wybrać:

- Mroźną chemię,

- Ekologiczne samochody przyszłości,
- Tajemnice kodu DNA,
- Świat w powiększeniu,
- Ile cukru w cukrze,
- Generator Van de Graffa,
- Metalurgię,
- W rytmie nauki,
- Gorące Warsztaty.

Majsternia

Wśród zajęć manualno-warsztatowych jest też Majsternia. 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. [+48 23 674 93 13](tel:+48236749313).

Więcej informacji na stronie internetowej Parku Nauki Torus: [tutaj link](#).

red.

„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.

Zajęcia dla małych ciechanowian

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”.

EduSkrzynki dla miejskich przedszkoli

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 przedszkolni 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.

Stopka redakcyjna

Redakcja:

pl. Jana Pawła II 6,
06-400 Ciechanów,

tel.: [+48 23 674 93 02](tel:+48236749302),

fax: [+48 23 672 29 63](tel:+48236722963),

e-mail: wks@umciechanow.pl

Paulina Rybczyńska, Paulina Huzar, Katarzyna Dąbrowska, Agnieszka Czarnewicz,
Justyna Wojciechowska.

Strona 10.

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 umożliwi 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 Dzienyńska-Dyk, Rzeczniczka Prasowa Narodowego Instytutu Onkologii, 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 Narodowego Funduszu Zdrowia 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 boksu, 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 w ustalonych terminach

Pierwsze zorganizowano we wtorek 26 listopada. Zgłoszenia uczestnictwa: Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, ul. Powstańców Wielkopolskich 1 a, tel. [+48 23 674 92 31](tel:+48236749231) lub kom. [+48 605 73 72 74](tel:+48605737274), e-mail: pu@umciechanow.pl.

Bezpłatna pomoc dla mieszkańców

Klub Abstynenta to nie jedyna forma bezpłatnego wsparcia kierowana do 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 (Dorośle 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 abstynencji (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](tel:+48236735370), [+48 605 737 274](tel:+48605737274), ul. Powstańców Wielkopolskich 1A).

Dwie poradnie dofinansowane przez miasto:

- Poradnia Leczenia Uzależnień przy Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie, ul. Powstańców Wielkopolskich 2.
- Centrum Psychoterapii i Psychoedukacji, przy ul. Zamkowej 24.

red.

Strona 11.

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 Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

W wydarzeniu uczestniczyło 8 drużyn z województwa mazowieckiego, na boisku pojawiło się około 80 zawodników z rocznika 2014 i młodszych, 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.

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 zajął III miejsce w klasyfikacji generalnej wszystkich startujących. 9 listopada LKS Matsogi wystawił 27 reprezentantów miasta. Zdobyli aż 33 medale, w tym 11 złotych, 9 srebrnych i 9 brązowych.

Wywalczyli złoto

Najlepszym zawodnikiem w kategorii młodzików został Bartłomiej Szarewicz z dorobkiem 3 złotych medali za walki, układy formalne i techniki specjalne.

Złote krążki także dla:

- Zuzanny Rząsińskiej,
- Adama Krząstka,
- Rafała Brulińskiego,
- Dawida Piątkowskiego,
- Natalii Kłobuszewskiej,
- Dominika Szwądra,

- Julii Marteli.

Srebrne medale mistrzostw zdobyli:

- Maciej Kłobuszewski,
- Zuzanna Rząsińska,
- Małgorzata Szymaniak,
- Amelia Wielgolewska,
- Franciszek Gulałowicz,
- Rafał Bruliński,
- Szymon Majewski,
- Dominik Szwąder,
- Hanna Suwińska.

Brązowe medale wywalczyli:

- Zuzanna Majewska,
- Karolina Pniweska,
- Karolina Orysiak,
- Katarzyna Baprawska,
- Zuzanna Wielgolewska,
- Emilia Lesińska,
- Natalia Kaźmierczak,
- Maria Zdunel,
- Kacper Chmielowski,
- Dominik Szwąder,
- Natalia Kłobuszewska,
- 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),

- Amelia Kopiec (1 kup).

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

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

Trener CKKK złotym medalistą Pucharu Europy

Złoto Pucharu Europy w kategorii kumite Senior Men 35-44 lat, 75 kg 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 25. Mistrzostwa Polski Polskiego Związku 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 85 kg. Po udanych eliminacjach 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 Gołębiwski, 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 Gołębiwska,
- Franciszek Szczepański,
- Gabriela Simińska,
- Szymon Mądry,

- Nadia Olszewska.

Srebro wywalczyły: Gabriela Simińska i Olivia Tadeusiak, a brąz Marta Grzegorzcyk.
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 podzielony na kilka kategorii wiekowych:

- dzieci (7, 8 i 9 lat),
- młodziki (10-11 lat),
- kadeci (12-14 lat).

Grupy rywalizowały w konkurencjach technicznych:

- kopnięcia na czas (Dollyo chagi),
- wysoki dosiężne (Twio ap nopi chagi),
- precyzyjne wykonywanie form (Poomsae).

Najmłodzi zawodnicy zachwycali publiczność swoją determinacją podczas wykonywania dziesięciosekundowych 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.

Emocjonujące 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.

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.

Strona 12.

Opis plakatu Ciechanowski Jarmark Bożonarodzeniowy przed ratuszem

Grafika

Tło plakatu ma kolor jasnej, zgaszonej zieleni. Afisz zdobią małe choinki, bombki, jelonki, gwiazdki i płatki śniegu.

Treść plakatu

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 Ochotniczej Straży Pożarnej
 - Karniewiaczy
 - Chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Nowe Legato”
 - Uczniowie Voice by Yush
 - Figli Di Dio
 - Uczniowie Forte-Piano
 - Stypendyści Prezydenta Ciechanowa,
 - Załoga Szklanego Jasia
- godz. 12.00 – Wigilia Miejska

W czasie Jarmarku będą:

- warsztaty tworzenia świątecznych ozdób i pierników
- spotkanie ze św. Mikołajem