

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl//main/aktualnosci/Jesienna-oferta-zajec-dla-seniorow-w-miescie/idn:6573/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Jesienna oferta zajęć dla seniorów w mieście

03 września 2020

kategoria:

Aktualności strona główna



Seniorzy mieszkający w Ciechanowie od poniedziałku do soboty mogą uczęszczać na zajęcia przygotowane specjalnie dla nich. Jesienną ofertę ma już COEK Studio. Trwają też bezpłatne treningi klubu karate dla osób powyżej 60 roku życia. Po przerwie wynikającej z ograniczeń stanu epidemii częściowo reaktywowane zostały też zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a w najbliższym czasie stworzony będzie plan działania Klubu Seniora w Kamienicy W18.

Spragnieni aktywności i kontaktu z innymi seniorzy, mieszkający na terenie Ciechanowa, mają możliwość spędzenia czasu, rozwoju swoich pasji oraz umiejętności. Od poniedziałku do soboty, codziennie odbywają się zajęcia kierowane specjalnie do nich.

Seniorzy mogą rozwijać się artystycznie, a ci bardziej aktywni - uczestniczyć w zajęciach ruchowych,

tanecznych, czy rozwijających sprawność fizyczną. Ruszają też spotkania chóru. Osoby niepełnosprawne mogą liczyć na bezpłatne wsparcie podczas cotygodniowych spotkań w siedzibie COEK-u.

Po wakacjach COEK Studio opracował już harmonogram zajęć dostępnych dla różnych grup odbiorców. Wśród nich są elementy oferty kierowane w szczególności do osób dorosłych, w tym seniorów.

Zarówno pasjonaci jogi, jak i rozpoczynający swoją przygodę z medytacją, mogą uczestniczyć w cotygodniowych **zajęciach jogi dla dorosłych**. Lekcje prowadzone przez Piotra Starskiego (nauczyciela OM Shanti Joga, organizatora OM Chanting i terapeutę dźwiękiem) odbywają się w poniedziałki od godz. 16.30 do 18.00. Koszt zajęć to 30 zł (wejście pojedyncze).

W poniedziałki i czwartki w siedzibie COEK-u można dołączyć do grupy uprawiającej **fitness**. Spotkania prowadzone przez Magdalenę Piątkowską odbywają się dwa razy w tygodniu od godz. 17:00 do 18:00. To dynamiczne zajęcia przy energicznych dźwiękach, dla aktywnych. Karnet miesięczny kosztuje 100 zł.

We wtorkowe przedpołudnia (od godz. 9.00 do 11.00) odbywają się dwugodzinne zajęcia plastyczne dla dorosłych „**Art i ja**”. Prowadzi je Urszula Michalska - absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi, której wystawę malarstwa można aktualnie podziwiać w Kamienicy Warszawska 18. Zajęcia obejmują elementy rysunku, rzeźby i malarstwa. Karnet miesięczny wynosi 20 zł od osoby.

W środy od 14.30 do 15.00 oraz od 15.30 do 16.30 można doskonalić swoje umiejętności taneczne. To też świetna opcja dla chcących utrzymać doskonałą formę fizyczną seniorów. **Spotkanie z tańcem dla dorosłych** obejmują tańce towarzyskie, salsę, tango, sambę, walc wiedeński, czy flamenco. Zajęcia dla osób powyżej 60 roku życia są bezpłatne.

Od 7 września w COEK Studio będą się odbywały **spotkania Chóru Legato** w ramach działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zdolności wokalne i pasję do śpiewu można rozwijać w poniedziałki i czwartki od 10.00 do 12.00. Chór trenuje zróżnicowany repertuar - od muzyki popularnej lat 50-tych po hity współczesne. Zajęcia w ramach chóru są bezpłatne dla członków UTW.

Uniwersytet Trzeciego Wieku, mający siedzibę w COEK Studio, ma w planach także rozpoczęcie zajęć aerobiku dla seniorów. W najbliższym czasie odbędzie się zebranie członków uniwersytetu, które pozwoli rozpoznać potrzeby i preferencje należących do niego osób. Działalność UTW została zawieszona w związku z wprowadzonym przez rząd stanem epidemii. Jest wpierana finansowo przez Urząd Miasta.

4 razy w miesiącu (piątki od godz. 16.00 do 18.00) w COEK-u odbywają też **spotkania Towarzystwa do Walki z Kalectwem**. Są wsparciem dla osób niepełnosprawnych ruchowo. Między 16.00 a 18.00 można bezpłatnie korzystać z porad i wsparcia w zakresie m.in. administracji, pozyskania środków pomocowych, organizacji wydarzeń dla osób z niepełnosprawnościami.

W zrewitalizowanej Kamienicy Warszawska 18 działa **Klub Seniora**, do którego aktualnie należy 50 osób. W konsekwencji wprowadzenia obostrzeń związanych z epidemią klub funkcjonował w ograniczonym zakresie - w okresie wakacji odbywały się m.in. regularne spotkania z psychologiem. Aktualnie sprawdzane są preferencje członków klubu w celu stworzenia jesiennej oferty zajęć i spotkań.

Z uwagi na rozpoczynający się remont natrysków na krytej pływalni MOSiR przy ul. 17 Stycznia 60B, na który miasto pozyskało środki zewnętrzne, czasowo nie będzie możliwości korzystania z obiektu. Po zakończeniu remontu pryszniców (planowo od listopada) seniorzy nadal będą mogli bezpłatnie korzystać z **basenu**. Uprawnia do tego Ciechanowska Karta Seniora, którą można uzyskać w Urzędzie Miasta przy placu Jana Pawła II.

Aktywni seniorzy oraz ci, którzy pragną utrzymać na długo formę fizyczną mogą także w tym czasie korzystać z zajęć poprawiających kondycję. Ogólnorozwojowe treningi dla grup seniorskich prowadzi Jan Szerszeń - instruktor **Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin**. To zajęcia poprawiające kondycję, zawierające także elementy samoobrony. Spotkania odbywają się we wtorki (godz. 17.00 - 18.20),

czwartki (15.00 - 16.20) i soboty (9.00 - 10.20 oraz 11.00 - 12.20) w budynku krytej pływalni MOSiR. Dla osób posiadających Ciechanowską Kartę Seniora są bezpłatne. Finansuje je Urząd Miasta.

Codziennie w godzinach przedpołudniowych seniorzy mogą bezpłatnie korzystać z **kompleksu sportowego przy ul. 3 Maja**. Osoby, które uczęszczały do klubu seniora nordic walking, tradycyjnie spotykają się tam na organizowanych przez siebie spotkaniach rekreacyjno - sportowych.

Październik jest miesiącem seniorów, tradycyjnie w tym okresie odbywały się **Ciechanowskie Senioralia**. W tym roku, z uwagi na wprowadzone przez rząd ograniczenia, możliwość i forma ich organizacji jest w trakcie ustaleń. Miasto jest otwarte na wszelkie sugestie seniorów, które mogą posłużyć do zorganizowania tego szczególnego święta w nowej, dostosowanej do aktualnych obostrzeń formie. Przy Urzędzie Miasta działa powołana przez prezydenta Ciechanowska Rada Seniorów. Osoby powyżej 60 roku życia mogą zwracać się do jej członków we wszystkich swoich sprawach, w tym kierować do niej wszelkie pomysły, potrzeby i inicjatywy dotyczące seniorów w mieście.

Aktualnych informacji udzielają:

- COEK Studio, tel. 570 809 003
- Kamienica W18 tel. 730 513 715
- Klub Karate Kyokushin tel. 502 019 248
- Ciechanowską Radę Seniorów obsługuje Wydział Kontaktów Społecznych Urzędu Miasta tel. 23 674 92 82

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)