

- [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/Miasto-wspiera-aktywizacje-seniorow/idn:6963/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Miasto wspiera aktywizację seniorów

06 września 2021

kategoria:

Aktualności strona główna



Dzięki miejskiej dotacji ciechanowianie w wieku powyżej 55. roku życia mogą skorzystać z bezpłatnych zajęć ruchowych, lekcji języka angielskiego i rosyjskiego, muzykoterapii oraz warsztatów teatralnych i tanecznych. Zajęcia będą odbywały się do czerwca 2022 r.

Ciechanowskie Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy wsparciu miasta rozpoczęło cykl zajęć dedykowanych osobom dojrzałym, które chcą zachować dobrą formę fizyczną i psychiczną, kontynuować naukę i utrzymywać kontakty z rówieśnikami.

Seniorzy mogą uczęszczać na aerobik, pilates, marsze nordic walking na miejskim stadionie i zajęcia aerobowe na krytej pływalni. Uniwersytet organizuje też lekcje dwóch języków: rosyjskiego i angielskiego (na różnych poziomach zaawansowania). W tym tygodniu rozpoczną się pierwsze próby teatralne Sceny Trzeciego Wieku oraz Koła tanecznego w Ciechanowskim Ośrodku Edukacji Kulturalnej Studio. W planach jest też organizacja muzykoterapii (chór dla seniorów) oraz jednodniowej wycieczki krajoznawczej dla

członków Uniwersytetu.

Zajęcia będą odbywać się od poniedziałku do piątku w siedzibie COEK Studio i na terenie miejskich obiektów sportowych.

Zapisy dla osób mających minimum 55 lat są możliwe pod numerem telefonu [604 314 371](tel:604314371).

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku otrzymało wsparcie miasta na realizację zadania w ramach współpracy ratusza z organizacjami pozarządowymi, które realizują zadania publiczne na rzecz ciechanowian. Projekt ma na celu aktywizację seniorów oraz promocję zdrowia wśród mieszkańców miasta.

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