

- [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/VI-Ciechanowskie-Senioralia/idn:7917/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

VI Ciechanowskie Senioralia

20 września 2024

kategoria:

Aktualności strona główna



Ciechanów przystępuje do obchodów „miesiąca seniorów”. 2 października ratusz organizuje szóstą edycję imprezy przygotowanej dla dojrzałych mieszkańców. W hali przy ul. Kraszewskiego będzie można bezpłatnie skorzystać z badań i porad dotyczących zdrowego stylu życia. Nie zabraknie atrakcji kulturalnych. Gwiazdą części artystycznej będzie Krzysztof Kiljański. Na scenie wystąpią też lokalni artyści dojrzałego pokolenia. Wstęp jest bezpłatny.

W październiku obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób Starszych i Europejski Dzień Seniora. Z tej okazji ratusz wraz ze Stowarzyszeniem Uniwersytet Trzeciego Wieku, Ciechanowską Radą Seniorów, Ciechanowskim Ośrodkiem Edukacji Kulturalnej Studio i Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji organizuje Ciechanowskie Senioralia. Imprezę patronatem objął prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński.

To okazja do wspólnej, radosnej zabawy i integracji w gronie rówieśników. Na miejscu można będzie

skorzystać z porad o zdrowiu i bezpłatnie wykonać podstawowe badania.

Część medyczno-edukacyjna rozpocznie się o godz. 13.00

Obsługa medyczna zaoferuje seniorom możliwość bezpłatnego wykonania badania poziomu cholesterolu, cukru we krwi, pomiaru ciśnienia, pomiaru poziomu kwasu moczowego we krwi, pomiaru szczytowego przepływu wydechowego (PEF) czy oceny ogólnego stanu zdrowia.

Będzie to też okazja do skorzystania z indywidualnych porad, w tym tych dotyczących diety i fizjoterapii. W tym roku seniorzy będą mogli również dowiedzieć się o wpływie na zdrowie wielolekowości (przyjmowania wielu różnych leków jednocześnie) oraz niepożądanych działań leków. Seniorzy w ramach profilaktyki nowotworu piersi skorzystają z nauki samobadania na fantomie. Na miejscu będzie można m.in. wziąć udział w bezpłatnym profilaktycznym badaniu słuchu, uzyskać kartę Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) i potwierdzić profil zaufany. Będzie można założyć tzw. alko- i narkogogle, symulujące obraz widziany przez osoby po zażyciu alkoholu lub narkotyków. W ofercie tej części jest także możliwość wykonania pomiarów antropometrycznych (wzrostu, masy ciała, obwodu talii, bioder, ramienia, pomiar fałdów skórno-tłuszczowych).

Część medyczno-edukacyjna imprezy odbędzie się przy współpracy miasta z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Ciechanowie, Narodowym Funduszem Zdrowia, Wydziałem Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. I. Mościckiego w Ciechanowie, Stowarzyszeniem Manko, Grupą Arnica, Centrum Medycznym Esculap, oraz firmą Alab Laboratoria.

Na miejscu obecni będą członkowie Ciechanowskiej Rady Seniorów, która reprezentuje różne środowiska senioralne i jest głosem doradczym dla samorządu w sprawach dotyczących osób dojrzałych.

Podczas senioraliów mieszkańcy Ciechanowa, którzy ukończyli 60. rok życia będą mogli tego dnia na miejscu wyrobić imienną Kartę Seniora, upoważniającą do korzystania ze zniżek, darmowych wejść i promocji oferowanych przez partnerów programu w całej Polsce. Honoruje ją ponad 3 000 firm partnerskich w kraju. Partnerzy to między innymi przychodnie, gabinety medyczne i stomatologiczne, kina, teatry, uzdrowiska, sanatoria, restauracje, kawiarnie, hotele, gabinety kosmetyczne, salony fryzjerskie, salony optyczne.

Część artystyczna rozpocznie się o godz. 16.00

Na scenie zaprezentują się seniorzy: Chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku Nowe Legato i tancerze. Następnie wystąpi gwiazda tegorocznych senioraliów - Krzysztof Kiljański.

VI Ciechanowskie Senioralia zwieńczy doskonała zabawa przy dźwiękach muzyki. Po występie gwiazdy wieczoru rozpocznie się potańcówka. Za konsolą zasiądzie DJ Łukasz Lewicki.

Senioralia poprowadzą: Elżbieta Kowalska (Ciechanowska Rada Seniorów) i Szymon Ostromecki (Ciechanowski Ośrodek Edukacji Kulturalnej Studio).

kategoria: **Powiązane pliki** [2]

format	Nazwa pliku	Rozmiar	Pobierz
png	Ciechanowskie Senioralia 2024 - plakat	3.04MB	pobierz plik: Ciechanowskie Senioralia 2024 - plakat
docx	Ciechanowskie Senioralia 2024 - opis plakatu	19.73KB	pobierz plik: Ciechanowskie Senioralia 2024 - opis plakatu

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