

f Dołącz do nas na facebooku

www.facebook.com/pulsciechanowa

Kolejne wydanie magazynu „PULS” ukaże się we wtorek - 26 maja

nr 4 (135)
• kwiecień 2026
pulsciechanowa.pl
ISSN 2392-3407

PULS

MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

reklama

AUTO SEZAM

CZĘŚCI SAMOCHODOWE
SERWIS

Zapraszamy na
przeгляд klimatyzacji

☎ 23 674 36 66
ul. Robotnicza 2, Ciechanów
pon-pt. w godz. 8-17
www.autosezam.com.pl

Śniadanie Biznesowe MIG

Mazowiecka Izba Gospodarcza rozpoczęła cykl szkoleń i śniadań biznesowych dla przedsiębiorców w ramach projektu dofinansowanego przez Miasto Ciechanów. Pierwsze śniadanie już za nami, kolejne zaplanowane jest na czerwiec.



Więcej na str. 9

Wizyta doradcy Prezydenta RP

Powiat ciechanowski odwiedził Szymon Stachowiak – doradca Prezydenta RP Karola Nawrockiego – odpowiadający za współpracę z organizacjami pozarządowymi. Spotkał się m.in. z seniorami, samorządowcami, społecznikami, sportowcami oraz władzami Towarzystwa Przyjaciół Dzieci i Mazowieckiej Izby Gospodarczej.

Więcej na str. 9

reklama

OKULARY -20%
Fotochromowe Transitions

OPTIC
Styżymy Pięknymi Okulami

CIECHANÓW Zielona Ścieżka 4a tel.698 281 204

CH Kaufland Armii Krajowej 15 tel. 500 565 494

To jest wyrob medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

reklama

OSIEDLE RUTKI

DOMY O POWIERZCHNI 52m² - 152m²

PIK SPRZEDAŻ 535 803 600

KOJENY ETAP III KWARTAŁ 2026

reklama

www.e-domet.pl

- MARKIZY
- MOSKITIERY
- PERGOLE

Ciechanów
ul. Mleczarska 9a (obok WORD)
tel. 23 673 70 52

Przedłużanie włosów z pasją

Zachęcamy do lektury tekstu autorstwa Weroniki Marchel z

DREAM HAIR

str. 6

reklama

Akademia DŹWIĘKU
Szkoła Muzyczna

nauka śpiewu, gry na gitarze, ukulele, perkusji, pianinie, akordeonie i innych...

ZAPRASZAMY

Ciechanów, ul. Sienkiewicza 33a
www.akademiazdzwieku.edu.pl tel. 517 770 082

reklama

TWÓJ LOKALNY OPERATOR TELEKOMUNIKACYJNY

APCOM POLAND

Internet do 800Mb/s

Telewizja Cyfrowa HD

☎ tel. 23 673 67 02
Ciechanów
ul. 17-go Stycznia 58a

Ciechanow24.pl
Nowa Jakość Internetu

reklama

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ

Mariusz Majewski 505 202 678

reklama

Komputery - Laptopy
Podpis kwalifikowany
Oprogramowanie

COMA
INFORMATYCZNA OBSŁUGA FIRM

tel. 23 673 27 57 · www.comasc.pl · Płońska 66

Wspomnienia z przyszłości

Czyściec objawił się w gminie

Właśnie teraz - w kwietniu 2037 roku - rozjaśniło się w kwestii od kilku miesięcy denerwującej społeczeństwo w gminie wiejskiej Ciechanów. Ludzie naprawdę poczuli się zaskoczeni gdy w każdy pierwszy piątek miesiąca przy drogach, rowach, laskach i krzakach na godzinę przed północą stawały i stały ciemne postacie jakby trochę przejrzyste, od których jakby ciągnęło chłodem. A po północy zaraz zniknęły by za miesiąc pojawić się na godzinę znowu.

Raz jak jedna pani z Rydzewa natknęła się zmienacka na taką zjawę uciekła z krzykiem do domu, a druga pani z Chotumia tak samo. Podczas nagłych spotkań z duchami krzycząc pouciskały też panie koło Niechodzina, Nużewa, Gąsek i Rutek-Marszewic. Ludzie głośno zaczęli pytać się wzajem co to za duchy pokutujące i za co pokutują po śmierci. Padły różne pomysły. A to, że są to duchy pijaków z terenu gminy z całych stu lat, ale zaraz podważano bo jak na pijaków to za mało. Również za mało jak na pokutujące cudzołożnice i cudzołożników, zaprawdę za mało. No i za mało jak na rozwodników płci obojga, to na pewno nie rozwodnicy. Chyba, że to działacze partyni. Liczba by się niby zgadzała, ale jaka na wsi jest partia i trzymają z proboszczami wiadomo, a jej członkowie są pobożni i nie grzeszą - więc za co mieliby pokutować po śmierci.

Na pomoc w tej kwestii przybył szanowany diabeł Sataniuel Bielzebubowicz Stryjewski ze Stryjewka w parafii łysakowskiej. Otóż nawiedził we śnie naszą redaktorkę śledczą, by za jej pośrednictwem ujawnić społeczeństwu



prawdę, której tak ciągle nam brakuje, a społeczeństwo jej łaknie jak kania dżdżu. Z tego co diabeł objawił redaktorce wynika, że ludność gminy jest zbiorowym świadkiem nowego projektu wdrażanego przez kierownictwo Czyścica na obszarze północnego Mazowsza na terenie gminy wiejskiej Ciechanów. Otóż postanowiono, by duchy pokutujące z terenu tej gminy raz na miesiąc we wiadomym czasie wystawiać na pokutę dla przestraszenia też mieszkańców jeszcze żywych, by napomnieć ich przewiny.

Jak Diabeł ze Stryjewka wskazał, program objął wystawianie w plener duchów

grzeszników winnych za życia jeżdżenia bez biletu na gapę na szkodę zakładu komunikacji miejskiej, podkładania magnesów pod liczniki do wody celem blokowania odczytów na szkodę wodociągów i kanalizacji, a także tych co bezwstydnie pyskowali na wójta, że za mało robi. Złe uczynki przeciw wójtom to w gminach wiejskich grzechy szczególnie ciężkie.

Za absurd Diabeł uznał opowieści, że może chodzić o grzechy pijaństwa, obżarstwa, cudzołóstwa i rozwodnictwa. - Tak mogą sobie kombinować tylko ludzie co nie wiedzą jaka jest epoka. Bardzo się zdziwiłem,

że to ma być pokuta za takie rzeczy. Jak widać tacy ludzie nie zauważyli zmiany epoki i że teraz jest konsumpcjonizm. W konsumpcjonizmie obżarstwo, pijaństwo, rozpusta, cudzołóstwo to zupełna norma, takie grzechy to były kiedyś za parafiańszczyzny i zaściankowości, a teraz jest nowoczesność i wolność seksualna. Nie ma mowy żeby za to ktoś miał pokutować - głosił Diabeł prawdę. - Dzisiaj są nowe grzechy jakich kiedyś nie było. Teraz trzeba będzie pokutować za przekręty na bitcoinach, podsłuchiwanie obywateli, wyciąganie kasy z różnych funduszy i obłudne zgrywanie się na pobożność żeby omamić publikę. Kiedyś nie było bitcoinów, podsłuchów i takich funduszy to te grzechy nie były możliwe. Lepiej po prostu żyć według konsumpcjonizmu to się nie podpadnie ani pod Piekło ani pod Czyściec. Najlepiej żyć jak nowi mieszkańcy wsi, bardzo dużo zarabiać na urzędowych posadach, mieć luksusowe domy na wsi, siać trawę i sadzić krzaki jak z plastiku, a samemu nie strzyc trawy tylko puszczać po trawniku automatyczną kosiarkę na akumulator. Urządzać grille, na które będą przyjeżdżać tacy sami urzędnicy wypasionymi SUV-ami i PICK-UP-ami. Tak teraz trzeba żyć, to nie będzie grzechów i życie będzie udane i wieczność w Niebie zagwarantowana - życliwie radził Diabeł ze Stryjewka.

Więc niech uczciwi ludzie owocnie uprawiają konsumpcjonizm, to ani Piekło ani Czyściec im nie będą grozić. Ahoj!

GAGUŚ KAPELUSZNIK vel GAWLICA

reklama

Niepubliczne Przedszkole STO
ogłasza nabór do oddziału przedszkolnego dla 3 i 4-latków oraz do grupy 5-latków

Gwarantujemy:

- małe grupy
- indywidualne podejście do każdego dziecka
- wszechstronny rozwój
- bezpieczeństwo i przyjazną atmosferę

tel.: 23 672 28 69

www.stociechanow.pl
www.facebook.com/stociechanow

ogłoszenie

SPRZEDAM DOM

TEL. 784 962 557
500 065 938

Nauka gry na gitarze

517 770 082

material wydawcy

reklama

Stowarzyszenie Elektryków Polskich Oddział w Ciechanowie

oferuje: **kursy przygotowawcze, szkolenia i egzaminy**

Eksploatacji i Dozoru sieci, urządzeń i instalacji elektroenergetycznych, cieplnych i gazowych.

Ciechanów, ul. Mławska 3, tel. 577 407 762
www.ciechanow.sep.com.pl sep.ciechanow@sep.com.pl

reklama

studio grafika

pracownia reklamy & drukarnia wielkoformatowa

Widna 53a, Ciechanów, tel. 23 672 41 04

www.studio-grafika.pl

Polsko-Szwajcarski Program Rozwoju Miast

Umowa na fundusze szwajcarskie podpisana

Prezydent Krzysztof Kosiński podpisał z Ministrem Funduszy i Polityki Regionalnej umowę opiewającą na ponad 51 mln zł. Dotyczy ona realizacji szeregu przedsięwzięć inwestycyjno-społecznych.

Projekt „Wzmocnienie systemów społecznych i ochrony środowiska w Ciechanowie oraz części jego Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego” to przedsięwzięcie realizowane w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast, przy wsparciu Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Związku Miast Polskich.

Projekt zakłada trzy zakresy działań:

- zadania inwestycyjne (termomodernizacje budynków na os. Bloki),
 - wieloaspektowe wsparcie społeczne dla mieszkańców,
 - programy grantowe dla mieszkańców wykluczonych energetycznie oraz dla organizacji pozarządowych.
- Fundusze Szwajcarskie otwierają przed dziesięcioma polskimi miastami nowe możliwości działania na rzecz mieszkańców. Do Ciechanowa trafia ponad 51 mln zł na projekty dopasowane do realnych potrzeb – przygotowane we współpracy z mieszkańcami, a nie tylko przy biurku urzędnika. Trzyletnia współpraca z partnerami ze Szwajcarii, ministerstwem i Związkiem Miast Polskich

pozwoli zrealizować duże przedsięwzięcia oparte na analizie i wymianie doświadczeń między miastami – podkreśla prezydent Krzysztof Kosiński.

Uroczystość podpisania dokumentu partnerskiego odbyła się w Tarnowie. W wydarzeniu uczestniczyli: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz - Minister Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Fabrice Filliez - Ambasador Szwajcarii w Polsce.

Inwestycje na osiedlu Bloki

Osiem powstałych w latach 40-tych XX wieku budynków, z których każdy podlega ochronie konserwatorskiej, przejdzie termomodernizację. Fundusze szwajcarskie będą impulsem do zmiany jakości życia mieszkańców w nich lokatorów. Remonty zostaną przeprowadzone w częściach wspólnych. Obejmą elewacje, dachy, docieplenie, wymianę okien i remonty klatek schodowych. Pozytywnie wpłynie to na rozwój kolejnego pokolenia mieszkającego w tej części miasta, zmieni estetykę przestrzeni i pozwoli zoptymalizować koszty utrzymania mieszkań.

Ponadto miasto wyremontuje cztery lokale komunalne z przeznaczeniem na mieszkania kryzysowe dla potrzebujących.

Remonty przejdą też dwa kolejne budynki - obiekt przy ul. Sienkiewicza w Ciechanowie (będący siedzibą Miejskiego Ośrodka Po-

mocy Społecznej) oraz budynek komunalny w sąsiedniej Gminie Opinogóra Górna.

Programy społeczne

To szeroki pakiet nowych działań, których celem jest przeciwdziałanie wykluczeniu mieszkańców w różnym wieku. Miasto już opracowało i wdraża dwa z nich. Pierwszy umożliwi osobom potrzebującym wsparcia łatwiejszy, szybszy i mniej sformalizowany dostęp do specjalistycznych porad psychologa. Drugi – bezpłatne skorzystanie z pomocy tzw. „złotej rączki” przy drobnych naprawach w miejscu zamieszkania. Oba programy przeszły proces konsultacji z mieszkańcami, organizacjami pozarządowymi i reprezentantami różnych grup społecznych.

W przygotowaniu są kolejne projekty, nakierowane na przeciwdziałanie wykluczeniu (zdrowotnemu, ekonomicznemu) i poprawę jakości życia w Ciechanowie. To m.in. program wsparcia rehabilitacyjnego, bezpłatne konsultacje w zakresie psychiatrii, program stażowy podopiecznych MOPS i szkolenia z gospodarowania finansami.

Pomoc będzie koordynowana przez dwa Centra Wsparcia Mieszkańca. Powstały one w Ciechanowie oraz Opinogórze Górnej. To miejsca, gdzie osoby znajdujące się w niekorzystnej sytuacji, wykluczone lub zagrożone wykluczeniem znajdują pomoc w ramach wprowadzanych programów.



Umowę podpisują prezydent Krzysztof Kosiński oraz Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz - Minister Funduszy i Polityki Regionalnej. Towarzyszy im Fabrice Filliez - Ambasador Szwajcarii w Polsce

Granty dla mieszkańców wykluczonych energetycznie

Miasto Ciechanów opracowuje nowe, lokalne programy grantowe, które mają stanowić uzupełnienie programów państwowych. Pomoc miasta ma trafić do właścicieli domów jednorodzinnych oraz lokali w budynkach wielorodzinnych.

Już przeprowadzono analizę społeczną, która stanowi podstawę do opracowania konkretnego zakresu wsparcia dla osób, które nie kwalifikują się do programu „Czyste

Powietrze”. Dzięki funduszom szwajcarskim będą one mogły otrzymać dofinansowania do zakupu i montażu odnawialnych źródeł energii (właściciele domów) oraz wymiany okien i drzwi (mieszkańcy bloków).

Wsparcie dla NGO

Kolejne granty będą przeznaczone na rozwinięcie działalności organizacji pozarządowych. Te, które realizują je na rzecz mieszkańców Ciechanowa otrzymają wsparcie na działania kulturalne, integrujące i sieciujące.

UM/AI

Zakład Komunikacji Miejskiej

Nowe autobusy elektryczne



Dwa nowe autobusy elektryczne trafiły do floty Zakładu Komunikacji Miejskiej w Ciechanowie

Zakład Komunikacji Miejskiej w Ciechanowie wprowadza do eksploatacji dwa nowe autobusy elektryczne. Są to zeroemisyjne pojazdy typu MMI Golden Dragon. Umożliwiają zmniejszenie uciążliwości transportu zbiorowego. Przemieszczają się ciszej. Nie emitują szkodliwych spalin do atmosfery.

Dwa nowe „elektryki” ZKM mogą przewozić po 65 pasażerów. W każdym znajduje się 25 miejsc siedzących. Zostały przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami czy też pasażerów przewożących dzieci w wózkach. Wejścia do pojazdów nie mają stopni, co znacznie ułatwia podróżnym wsiada-

nie i wysiadanie. Autobusy są wyposażone w klimatyzację, monitoring wizyjny oraz system informacji pasażerskiej współpracujący z tablicami elektronicznymi na przystankach autobusowych.

Pojazdy zakupiono przy udziale środków z Krajowego Planu Odbudowy w ramach inwestycji Zeroemisyjny Transport Zbiorowy. Pozyskana kwota wynosi 3.004.200 zł, co stanowi 90% kosztów kwalifikowanych.

Tym samym Zakład Komunikacji Miejskiej w Ciechanowie obecnie eksploatuje już sześć autobusów elektrycznych. Pierwszy taki pojazd wyjechał na ulice miasta w 2018 roku. Od tamtej

pory trwa stopniowa wymiana floty na niskoemisyjną i zeroemisyjną.

Na tym nie koniec zmian. W przyszłym roku na ulice Ciechanowa wyjadą dwa kolejne „elektryki”. Na ich zakup miasto pozyskało środki unijne. To ponad 4,3 mln zł. Dofinansowanie na rozwój mobilności miejskiej umożliwi też rozbudowanie infrastruktury komunikacyjnej o cztery nowe punkty ładowania pojazdów bezemisyjnych.

Łącznie we flocie ZKM znajduje się 39 pojazdów do przewozów pasażerskich. Obsługują one 15 linii na terenie miasta.

UM/AI

ogłoszenie

LEWICA

Święto Pracy MAJA

1

Zapraszam na tradycyjny wiec 1-Majowy pod ORŁEM przy skrzyżowaniu ul. 17 Stycznia i Tatarskiej godz. 10:00

Marek Kiwit
Przewodniczący Rady Powiatowej Nowej Lewicy w Ciechanowie

reklama

ZIEMIA OGRODOWA PRZESIEWANA

tel. 608 737 451

KOPTRANS⁸⁸
CIECHANÓW

VI Samorządowy Kongres Finansowy Local Trends Ciechanów na Local Trends

Prezydent Krzysztof Kosiński wziął udział w panelu dyskusyjnym zamykającym VI edycję Samorządowego Kongresu Finansowego Local Trends w Sopocie.

Podczas rozmowy, z udziałem m.in. prezydenta Gdańska Aleksandry Dulciewicz i Marcina Skwierawskiego - Wicemarszałka Województwa Pomorskiego, omawiano plany nowych zasad podziału funduszy europejskich w latach 2028-2034.

Wskazywano na potrzebę strategicznego opracowania kolejnych inwestycji samorządów, zapewnienie wkładów własnych do projektów czy koniecznym zachowaniu roli polskich regionów w dystrybucji funduszy dla beneficjentów, w tym gmin.

Prezydent Krzysztof Kosiński krytycznie odniósł się do planów Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej dotyczących zniesienia w kolejnej perspektywie finansowej UE programu „Polska Wschodnia”, z którego obecnie Ciechanów pozyskał ok. 10 mln zł. Pozytywnie natomiast ocenił projekt ustawy o zrównoważonym



Prezydent Krzysztof Kosiński podczas Local Trends w Sopocie

rozwoju miast autorstwa tego resortu, który to wymienia bezpośrednio Ciechanów jako miasto objęte systemowym wsparciem.

Local Trends to ogólnopolski projekt i cykl wydarzeń skierowanych do samorządów, biznesu i administracji publicznej, których celem jest wspieranie rozwoju miast i regionów. Podczas spotkań odbywa-

ją się debaty, panele i warsztaty, na których eksperci wymieniają się doświadczeniami oraz omawiają najważniejsze wyzwania i trendy rozwojowe. Wydarzenie stanowi także platformę współpracy między różnymi sektorami, pomagając w tworzeniu nowoczesnych i efektywnych rozwiązań dla społeczności lokalnych.

UM/AI

Farma fotowoltaiczna i drugi kocioł na biomasę już działają Nowe źródła energii dla Ciechanowa

Elektrociepłownia Ciechanów zakończyła kolejny etap modernizacji miejskiego systemu energetycznego. W połowie kwietnia oficjalnie oddano do użytku dwie inwestycje - pierwszą miejską farmę fotowoltaiczną oraz drugi kocioł na biomasę.

To element szerszego programu, którego celem jest zwiększenie udziału odnawialnych źródeł energii, wzmocnienie bezpieczeństwa energetycznego miasta oraz ograniczenie zależności od sytuacji na rynkach paliw. Nowe instalacje mają również zmniejszyć wpływ cen uprawnień do emisji CO2 i pozytywnie wpłynąć na jakość powietrza.

Pierwsza miejska farma fotowoltaiczna powstała przy ul. Tysiąclecia, na terenie ciechanowskiej Elektrociepłowni. Instalacja ma moc 988 kWp. Wyprodukowana energia elektryczna będzie wykorzystywana m.in. do zasilania miejskich obiektów. Farmę wykonała firma Unimot Energia i Gaz Sp. z o.o. Koszt budowy wyniósł blisko 2,2 mln zł. Inwestycja została sfinansowana ze środków własnych Elektrociepłowni, wypracowanych ze sprzedaży energii elektrycznej na rynku bilansowym i hurtowym.

Drugą inwestycją jest kocioł wodny na biomasę o mocy 8 MW. To kolejna jednostka wykorzystująca biomasę w ciechanowskim systemie energetycznym. Paliwem są zrębki drzewne. Koszt budowy kotła przekroczył 35 mln zł. Prace zrealizowała firma ENERGIKA Zbigniew Szamałek Sp. k. Elektrociepłownia Ciechanów uzyskała na ten cel 16 mln zł bezzwrotnej dotacji z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w ramach programu „Ciepłownictwo Powiatowe”. Pozostała część kosztów została pokryta



Dwie ważne inwestycje zostały oficjalnie oddane do użytku

z niskooprocentowanej pożyczki oraz środków własnych spółki.

– Skrupulatnie i na wielu płaszczyznach budujemy odporność energetyczną miasta. W dobie licznych kryzysów w skali globalnej wiemy, że nie da się przewidzieć każdego z nich. Ale naszym obowiązkiem jest przygotowanie spółki na każdą ewentualność. Dzięki takim działaniom, jak uruchomienie kolejnych dwóch źródeł energii z OZE, stajemy się bardziej odporni na kryzysy na rynkach paliw, oferujemy mieszkańcom stabilne ceny oraz ciągłość dostaw ciepła i prądu, pozostając niezależnymi od zawirowań na rynkach energii – podkreśliła Małgorzata Niestępska, prezes Elektrociepłowni Ciechanów.

Oddanie do użytku farmy fotowoltaicznej i drugiego kotła na biomasę jest kontynuacją programu modernizacji systemu energii dla Ciechanowa. Sześć lat temu rozpoczęto budowę pierwszej elektrociepłowni na biomasę, dwóch jednostek kogeneracji gazowej oraz modernizację miejskiej sieci ciepłowniczej. Spółka zrealizowała także kolejny etap digitalizacji sieci ciepłowniczej, wsparty przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej dotacją w wysokości ponad 4 mln zł.

Fot. Piotr Pszczolkowski

Sukces ciechanowskich przedsiębiorców Nagrodzono CUK Ubezpieczenia Ciechanów

Placówka franczyzowa CUK Ubezpieczenia w Ciechanowie, prowadzona przez Ewę i Patryka Nieznańskich, została nagrodzona podczas Gali Złotych Rombów.

Tegoroczna edycja najważniejszego wydarzenia organizowanego dla partnerów CUK Ubezpieczenia odbyła się w szczególnym momencie – Jubileuszu 25-lecia tej multiagencji. Była to okazja do wyróżnienia najlepszych partnerów, ale również moment podsumowania wyników, zrealizowanych projektów oraz przedstawienia kierunków rozwoju na kolejne lata.

W Polsce funkcjonuje już blisko 600 punktów sprzedaży z logo CUK Ubezpieczenia, a placówka franczyzowa w Ciechanowie znalazła się w gronie 20 najlepszych w całym kraju. – Ten sukces to 11 lat ciężkiej pracy, konsekwencji, odważnych decyzji i budowania jakości opartej na zaufaniu naszych klientów. Zespół pięciu zaangażowanych i świetnie wyszkolonych Doradców codziennie pomaga i buduje relacje z mieszkańcami Ciechanowa i okolic. To ogromna satys-



Ewa i Patryk Nieznańscy podczas Gali Złotych Rombów

fakcja, gdy zadowoleni Klienci do nas wracają i polecają nas swoim znajomym. To właśnie dla nich chcemy się stale rozwijać – podkreśla Patryk Nieznański.

Fot. Archiwum prywatne

AI

reklama

www.muzyczny.eu

Muzyczny

instrumenty muzyczne * komis * nagłośnienie imprez
sprzęt Hi-Fi * kino domowe * oświetlenie sceniczne

ul. Ks. Piotra Ściegłennego 10/12 tel. 23 671 18 04, kom. 602 192 071
06-400 Ciechanów e-mail: sklep@muzyczny.eu

reklama

PS MEBLE

Meble na wymiar

Jesteśmy na FB:

ul. Płońska 148, Ciechanów
tel. 605 046 364
www.psmeble.pl

* kuchnia * szafy
* zabudowania

NA KONCERT ZAPRASZAJĄ:
PREZYDENT MIASTA CIECHANÓW KRZYSZTOF KOŚCIŃSKI | MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO ADAM STRUŻEK



XI CIECHANOWSKIE OBCHODY DNIA FLAGI RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

KONCERTEZ



2 MAJA GODZ. 19.30
ZAMEK KSIĄŻĄT MAZOWIECKICH W CIECHANOWIE



Gala Babilon MMA 57

Zwycięstwo Szymona Koleckiego

Ciechanów był pod koniec marca gospodarzem Galii Babilon MMA 57.

Szymon Kolecki w rodzinnym mieście zwyciężył w walce z rywalem, którym był Stuart Austin poddany w 2. rundzie. Sponsorem tej walki była Kancelaria Piotrowski & Wspólnicy.

Dla legendarnego sportowca Szymona Koleckiego – złotego i srebrnego medalisty olimpijskiego w podnoszeniu ciężarów – był to kolejny występ przed własną publicznością. Dzięki niemu mieliśmy w Ciechanowie sportowe święto, a hala MOSiR została wypełniona po same brzegi. **AI**



Fot. AI

Szymon Kolecki i Stuart Austin podczas oficjalnej ceremonii ważenia



Fot. Monika Kurkowska

Od lewej: Prezydent Krzysztof Kosiński, Szymon Kolecki oraz Tomasz Babiloński – współwłaściciele Federacji Babilon MMA

Kompleksowa pomoc prawna
w sprawach cywilnych,
rodziny, spadkowych,
karnych oraz gospodarczych.

KANCELARIA ADWOKACKA **KK**

Konrad Kowalski

ul. Rzeczowska 5
06-400 Ciechanów

508 937 335

sekretariat.adwokat.k.kowalski@gmail.com



Konrad Kowalski
adwokat

material@informacja.pl

reklama

Studio fotograficzne Katarzyna Dziewiątkowska

~ Sesje ślubne, plenerowe, okolicznościowe
~ Zdjęcia do dokumentów

Sońsk - Klonowa 7 tel. 503 187 887



reklama

ZAKŁAD FRYZJERSKI
DAMSKO-MĘSKI
u Pawła
Paweł Litner

Ciechanów
ul. Powst. Wielkopolskich 2
(na terenie szpitala) ☎ 784 008 401

Przedłużanie włosów z pasją



WERONIKA MARCHEL

Jestem stylistką włosów w Dream Hair. Na co dzień pracuję z kobietami. To nie tylko moja praca, ale przede wszystkim świadomy wybór i ogromna pasja. To właśnie relacje z ludźmi są fundamentem wszystkiego, co tworzę.

Specjalizuję się w przedłużaniu włosów metodą keratynową oraz bio taśmą. Każdą z tych metod dobieram indywidualnie, ponieważ wierzę, że nie ma jednego rozwiązania dla wszystkich. Każda kobieta ma inne potrzeby, styl życia i oczekiwania, dlatego zawsze stawiam na rozmowę, analizę i wspólne podjęcie decyzji. Pracuję na włosach naturalnych, najwyższej jakości. Dbając o to, aby efekt był nie tylko estetyczny, ale również bezpieczny i komfortowy w codziennym funkcjonowaniu.



Wykonuję także zabiegi na ciepło, które nie zawierają szkodliwych chemikaliów: keratynowe prostowanie, złote proteiny, nanoplastia, botox. To dla mnie bardzo ważne, ponieważ w branży wciąż często spotykam się z rozwiązaniami, które dają szybki efekt, ale mogą negatywnie wpływać na kondycję włosów. Ja wybieram świadomie. Stawiam na zdrowie, jakość i długotrwałe rezultaty.

Moja praca to jednak coś więcej niż stylizacja włosów. Moją misją jest przy-

wracanie kobietom dobrego zdania o sobie. Wiem, jak wiele z nas potrafi być wobec siebie bardzo krytycznych. Często widzimy tylko niedoskonałości, zapominając o tym, co w nas piękne. Właśnie dlatego podczas każdej wizyty staram się stworzyć przestrzeń, w której kobieta może poczuć się swobodnie, bez oceniania, z pełną akceptacją.

Rozmowa, zaufanie i atmosfera są dla mnie tak samo ważne jak efekt końcowy. Włosy są często początkiem zmia-

ny, impulsem do tego, aby spojrzeć na siebie inaczej, z większą czułością i pewnością siebie.

Ogromną częścią mojej pracy jest również skup włosów. Prowadzimy go w sposób transparentny i uczciwy, a środki ze sprzedaży przekazujemy na cele charytatywne. Każda osoba, która decyduje się oddać swoje włosy, otrzymuje potwierdzenie - aby miała pewność, że pomoc jest realna. Wiem, że w dzisiejszych czasach wiele osób podchodzi do takich

inicjatyw z dystansem, dlatego dla mnie najważniejsza jest prawda i przejrzystość.

Pomaganie innym jest dla mnie naturalne. Mam ogromne serce do ludzi i czuję, że jeśli mogę zrobić coś dobrego - powinnam to robić.

Moja praca daje mi ogromną satysfakcję, ponieważ widzę realne efekty, nie tylko w wyglądzie, ale przede wszystkim w emocjach kobiet, z którymi pracuję. Uśmiech, większa pewność siebie, zmiana sposobu patrzenia na siebie - to są momenty, które mają dla mnie największe znaczenie.

Tworzę miejsce, w którym profesjonalizm łączy się z empatią, a każda kobieta jest traktowana indywidualnie i z szacunkiem. Wierzę, że piękno nie polega na dążeniu do ideału, ale na odnalezieniu własnej wersji siebie. Tej, w której czuję się dobrze.

W świecie, który często mówi kobietom, jakie powinny być. Ja przypominam im, że mogą być dokładnie takie, jakie chcą. I właśnie w tym towarzyszę moim Klientkom każdego dnia.

WERONIKA MARCHEL

Dream Hair
Ciechanów
ul. Pułtuska 66A
tel. 534 513 623

materiał promocyjny



Wizualizacja zadaszonego lodowiska

Nowe zaplecze sportowe w Ciechanowie utworzy zadaszona hala, w której wnętrzu znajdzie się tafla dla łyżwiarzy. W sezonie letnim obiekt posłuży m.in. pasjonatom rolkarstwa. Za realizację inwestycji odpowiada miejska spółka Zakład Wodociągów i Kanalizacji.

Nowy obiekt sportowy o wymiarach 55 x 25 m będzie miał ponad 9 m wysokości. Wewnątrz znajdzie się lodowisko z taflą

o długości 45 m i szerokości 20 m. W budynku powstanie też zaplecze szatniowe (w tym przebieralnie), socjalne, miejsce na wypożyczanie i ostrzenie łyżew oraz pomieszczenia techniczne (magazyny, przestrzeń na agregaty chłodnicze). Technologia mrożenia lodowiska będzie oparta o agregat chłodniczy i rury z czynnikiem chłodzącym w postaci cieczy. Umożliwi to bezproblemowe korzystanie z lodowiska przy temperaturze otocze-

Miejskie inwestycje sportowe

Trwa budowa krytego lodowiska



Plac budowy w kompleksie MOSiR-u przy ul. 3 Maja

nia nawet do +15 °C. W cieplejszym sezonie bandy będą demontowane, a podłoże przystosowywane do jazdy na rolkach, co umożliwi wykorzystywanie obiektu przez wszystkie miesiące w roku.

Z lodowiska jednocześnie korzystać będzie mogło 120 osób. Wewnątrz zamontowane będzie oświetlenie, nagłośnienie i monitoring.

Zagospodarowany będzie też teren przyлегły do budynku. Tam powstanie chodnik, droga dojazdowa, oświetlenie i nasadzenia zieleni. Obszar będzie ogrodzony, pojawią się na nim kamery monitorujące.

Na realizację inwestycji pozyskano dofinansowanie zewnętrzne z Ministerstwa Sportu i Turystyki w kwocie 2,8 mln zł.

W ramach odrębnego zadania jeszcze w tym roku wokół lodowiska powstanie profesjonalna strefa parkingowa. **UM/AI**

reklama

Wielka przygoda Twojego dziecka!

PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE STUMIŁOWY LAS

Rozwijanie talentów i samodzielności
Domowa ciepła atmosfera

Wyróżnia nas m.in.:

- kadra z pasją, indywidualne podejście,
- bogata oferta zajęć, czynne do 17.30,
- 50% zniżki dla rodzeństwa,
- j. angielski codziennie,
- bezpłatna adaptacja dziecka już od kwietnia,
- konsultacje ze specjalistami,
- profesjonalne w pełni wyposażone sale do integracji sensorycznej,
- Możliwość zapisania dziecka na mniejszą ilość godzin za niską cenę.

Ciechanów, ul. Powstańców Wielkopolskich 7a/47
tel. 502 923 349, 503 541 653, 661 566 704

Fot. AI

Mazowsze.
serce Polski



Cyfrowa Szkoła
Cyfrowy Dom Kultury

Sprawdź na: cyfryzacja.mazovia.pl

Konkurs Mazowiecki Lider Cyfryzacji
170 000 zł do wygrania!

MILC
2026

Targi Edukacji i Pracy w Ciechanowie

Edukacja i praca pod dachem hali MOSiR



Organizatorami Targów byli: Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie oraz Powiatowe Centrum Usług Wspólnych. Patronat Honorowy sprawował Starosta Ciechanowski

Wybór szkół, kierunku kształcenia albo pierwszej bądź nowej pracy rzadko zapada po jednej rozmowie. Są jednak wydarzenia, które pomagają uporządkować plany, zadać kilka konkretnych pytań i zobaczyć, jakie możliwości są dostępne w regionie. Taką rolę pełnią coroczne Targi Edukacji i Pracy. W tym roku odbyły się 22 kwietnia w hali sportowej MOSiR w Ciechanowie.

Wydarzenie, organizowane przez Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie oraz Powiatowe Centrum Usług Wspólnych, zgromadziło uczniów, absolwentów, osoby szukające pracy, przedstawicieli szkół, uczelni, instytucji rynku pracy oraz pracodawców. Honorowy patronat nad targami objął Starosta Powiatu Ciechanowskiego. Organizację Targów wsparły również: Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie

— filia w Ciechanowie, Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie oraz Mazowiecki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej.

Przy stoiskach zatrzymywali się uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, rodzice, nauczyciele, osoby planujące zmianę zawodową oraz mieszkańcy zainteresowani ofertami pracy i możliwościami podnoszenia kwalifikacji. Dla jednych była to okazja do sprawdzenia oferty edukacyjnej, dla innych do rozmowy z potencjalnymi pracodawcami lub doradcami zawodowymi.

Tegoroczna edycja zgromadziła blisko stu wystawców. Swoją ofertę prezentowały szkoły ponadpodstawowe i policealne, uczelnie, jednostki szkoleniowe, urzędy, instytucje, służby mundurowe, stowarzyszenia oraz firmy z północnego Mazowsza.



Stoisko Mazowieckiej Izby Gospodarczej. Na zdjęciu od lewej: Mirosław Miączyński – przedsiębiorca i członek MIG, Piotr Pszczołkowski – dyrektor Mazowieckiej Izby Gospodarczej oraz Rafał Porębski – dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy

Targi miały praktyczny charakter. Można było zapoznać się z kierunkami kształcenia, porozmawiać o wymaganiach rekrutacyjnych, sprawdzić oferty pracy, uzyskać informacje o szkoleniach, doradztwie zawodowym i formach wsparcia. Dla młodych ludzi szczególnie ważna była możliwość bezpośredniej rozmowy z przedstawicielami szkół, uczelni, firm i instytucji, które na co dzień zajmują się edukacją, zatrudnieniem i rozwojem zawodowym.

Znaczenie takich wydarzeń jest tym większe, że lokalny rynek pracy zmienia się szybko. Pracodawcy szukają nie tylko formalnych kwalifikacji, ale też gotowości do uczenia się,



Gdy jedni uczestnicy targów zwiedzali stoiska wystawców, inni mieli okazję wysłuchać prelekcji przygotowanych przez kadrę Powiatowego Urzędu Pracy w Ciechanowie

odpowiedzialności, komunikatywności i praktycznych umiejętności. Z kolei młodzi ludzie chcą wiedzieć, jakie perspektywy daje konkretny zawód, czy warto zostać w regionie i jaką ścieżkę rozwoju można obrać po ukończeniu szkoły.

W targach uczestniczyła również Mazowiecka Izba Gospodarcza, która przygotowała stoisko promujące swoją działalność oraz firmy zrzeszone w lokalnym samorządzie gospodarczym. Jak podkreślał Adam Olszewski, prezes MIG, obecność Izby była okazją do pokazania, że przedsiębiorcy są ważną częścią rozmowy o edukacji i rynku pracy. To właśnie firmy tworzą miejsca pracy.

Wydarzenie miało znaczenie dla samego Ciechanowa i powiatu. W czasach, gdy wiele młodych osób rozważa wyjazd

do większych ośrodków, szczególnie ważne jest pokazywanie, że możliwości rozwoju zawodowego istnieją również lokalnie. Nie zawsze trzeba zaczynać karierę daleko od domu. Między innymi o tym podczas otwarcia targów wspominał starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz.

Takie targi są potrzebne przede wszystkim dlatego, że pozwalają porozmawiać wprost. Uczniowie mogą zapytać o szkoły, kierunki kształcenia i konkretne zawody, a osoby szukające pracy sprawdzić, jakie oferty i formy wsparcia są dostępne w regionie. Dla pracodawców to z kolei okazja, by spotkać się z przyszłymi kandydatami i pokazać, czym naprawdę zajmuje się firma, nie tylko na stronie internetowej czy w ogłoszeniu. W jednym miejscu spotykają się więc ci, którzy planują swoją zawodową przyszłość, i ci, którzy mogą im w tym pomóc. **PP**

Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Komunikacji RP

Wybrali władze ciechanowskiego SITK



Przewodniczący walnego zgromadzenia członków ciechanowskiego oddziału Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Komunikacji RP. Przemawia nowy prezes – Robert Szepietowski

Podczas walnego zgromadzenia członków ciechanowskiego oddziału Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Komunikacji RP wybrano nowe władze. Prezesem został Robert Szepietowski – dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Ciechanowie.

Na wiceprezesa wybrano Adama Chmieleńskiego, a na sekretarza Piotra Kowalskiego. W skład Zarządu weszli także: Łukasz Drajewski, Krzysztof Chyliński, Magdalena Piętko i Grzegorz Szprengel. Funkcję zastępcy członka Zarządu pełnić będą Katarzyna Grabowska i Karol Zaniewski.

Oddział działa nieprzerwanie od 1988 roku skupiając osoby z szeroko rozumianej

branży drogowej i mostowej. Wśród setki członków są pracownicy administracji związani z budową i utrzymaniem dróg samorządowych, projektanci dróg i mostów, kierownicy budów, inspektorzy nadzoru czy przedstawiciele wykonawców robót drogowych i mostowych. Oddział Ciechanów skupia członków z makroregionu obejmującego powiaty: ciechanowski, żurmiński, działowski, mławski, przasnyski, makowski, pułtuski i płoński.

Działalność oddziału skupia się na promowaniu wiedzy z branżowej poprzez organizację konferencji naukowo-technicznych, wyjazdów szkoleniowych na realizowane inwestycje - ze szczególnym uwzględnie-

niem nowoczesnych i innowacyjnych rozwiązań budowlanych. W ramach integracji członków organizowane są wydarzenia kulturalne, w tym corocznie Dzień Drogowca czy wyjazdy do teatru.

- Dziękuję koleżankom i kolegom za okazane zaufanie, a jednocześnie podkreślam, że stowarzyszenie to nie tylko zarząd, ale przede wszystkim członkowie. Prezes, ani zarząd nie są nieomylni. Pozostając otwarci na współpracę liczę na konstruktywne propozycje oraz zaangażowanie w ich realizację. Zachęcam również do wstępowania w poczet naszych członków – powiedział nam nowo wybrany prezes Robert Szepietowski. **RS/AI**

ogłoszenia

POMÓŻ OLUSIOWI

CHOREMU NA AUTYZM I PADACZKĘ LEKOOPORNĄ DOJŚĆ DO SAMODZIELNOŚCI POPRZEZ 1,5% PODATKU

Fundacja Dzieciom "ZDAŹYĆ Z POMOCĄ"
KRS: 0000037904

"Cel szczegółowy" koniecznie proszę wpisać:
"9073 PAWLIK-BRZESZKIEWICZ ALEKSANDER"
(wzór PIT na odwrocie)

"Dziękuję każdemu, kto okaże pomoc Olusiowi"
Dorota

Szymon Stachowiak w powiecie ciechanowskim

Wizyta doradcy Prezydenta RP

Powiat ciechanowski odwiedził Szymon Stachowiak – doradca Prezydenta RP Karola Nawrockiego – odpowiadający za współpracę z organizacjami pozarządowymi. Spotkał się m.in. z seniorami, samorządowcami, społecznikami, sportowcami oraz władzami Towarzystwa Przyjaciół Dzieci i Mazowieckiej Izby Gospodarczej.

Klub Senior+ w Lekowie

Wizytę w naszym powiecie rozpoczął od spotkania z członkami Klubu Senior+ w Lekowie. Wzięli w nim także udział przedstawiciele władz Gminy Regimin na czele z wójtem Mariolą Kołakowską.

Przy smacznym cieście i kawie seniorzy opowiadali gościowi o swojej działalności oraz wzorowej współpracy z panią wójt i miejscowym proboszczem. Warto dodać, że siedziba Klubu znajduje się w budynku udostępnionym przez parafię, a wyremontowanym przez lokalny samorząd.

Wśród zgłaszanych w trakcie spotkania postulatów pojawiła się idea stworzenia Ogólnopolskiej Karty Seniora, która dawałaby tej grupie wiekowej różnego rodzaju zniżki. Szymon Stachowiak zadeklarował przekazanie wszystkich pomysłów prezydentowi. Zaproponował też, by w trakcie jakiejś wycieczki do Warszawy seniorzy odwiedzili Kancelarię Prezydenta RP.



Fot. Archiwum MIG

Po spotkaniu z władzami Mazowieckiej Izby Gospodarczej (od lewej): Piotr Pszczółkowski – dyrektor MIG, Danuta Drzewiecka – sekretarz MIG, Szymon Stachowiak – doradca Prezydenta RP oraz Bartosz Machul – wiceprezes MIG

Po spotkaniu Stachowiak wraz z wójtem Mariolą Kołakowską udali się na pobliski cmentarz parafialny, gdzie zapalili zniczy na grobie Michała Bojanowskiego – wybitnego działacza społeczno-politycznego, posła, senatora i właściciela majątku Klice.

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

W siedzibie ciechanowskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci doszło do spotkania z kierownictwem tej zasłużonej organizacji – prezesem Hanną Murawską i wiceprezesem Grażyną Derbin. Rozmawiano o potrzebie wprowadzenia ułatwień

dla organizacji pozarządowych w pozyskiwaniu środków, a także korzystaniu z dotacji na zatrudnianie pracowników w ramach Funduszu Pracy.

Ustalono też, że podopieczni TPD już pod koniec kwietnia, podczas wycieczki do Warszawy, zwiedzą Belweder.

Mazowiecka Izba Gospodarcza

W trakcie wizyty Szymon Stachowiak spotkał się także z przedstawicielami władz Mazowieckiej Izby Gospodarczej, która w tym roku obchodzi 35-lecie swojej działalności. Przedsiębiorcy przekazali zaprosze-



Fot. AI

Pamiętkowa fotografia przed siedzibą Klubu Senior+ w Lekowie

nie na uroczystości jubileuszowe, a sami zostali zaproszeni do Kancelarii Prezydenta RP.

Rozmawialiśmy przede wszystkim o sytuacji polskich przedsiębiorców oraz najważniejszych problemach, z jakimi mierzy się dziś środowisko gospodarcze. Doceniamy gotowość do dialogu oraz otwartość na głos przedsiębiorców – powiedział nam Piotr Pszczółkowski – dyrektor MIG.

Samorządowcy i społecznicy

W Urzędzie Gminy Ciechanów doradca Prezydenta RP spotkał się z wójtem Stefanem Pawłowskim, który opowiedział mu m.in. o specyfice funkcjonowania gmin, które są położone wokół miasta. Tematem rozmowy był także szeroki wachlarz inwestycji, które są obecnie realizowane przez władze gminy wiejskiej Ciechanów.

Podczas wizyty w naszym mieście Szymon Stachowiak spotkał się także z Bartoszem Krejpowiczem – działaczem społecznym, który organizuje wykłady i uroczystości o charakterze patriotyczno-historycznym. Rozmawiano m.in. o zaangażowaniu młodzieży w tego rodzaju przedsięwzięcia, a także planach działań na najbliższe miesiące.

Ciechanowski Klub Bokserski

Ostatnim punktem programu była wizyta w Ciechanowskim Klubie Bokserskim. Doradca Prezydenta RP spotkał się tam z młodymi zawodnikami i trenerami. Był pod wielkim wrażeniem zarówno pracy treningowej i sukcesów sportowych, jak też działalności w zakresie budowania postaw patriotycznych oraz promocji historii Polski. AI

Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości rozwija swoją formułę

Śniadanie Biznesowe MIG: rozmowy o finansach, szkoleniach i mediacjach

Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości rozwija swoją formułę. Po szkoleniach organizowanych w sali konferencyjnej ratusza Mazowiecka Izba Gospodarcza zaprosiła przedsiębiorców na Śniadanie Biznesowe, które odbyło się w restauracji Qchnia na Zielonym Targu w Ciechanowie. Spotkanie miało praktyczny charakter i połączyło trzy ważne dla firm tematy: finanse, rozwój kompetencji oraz mediacje gospodarcze.

W wydarzeniu uczestniczył prezydent Krzysztof Kosiński. Jego obecność była związana ze współpracą samorządu miasta z Mazowiecką Izbą Gospodarczą przy realizacji Ciechanowskiej Akademii Przedsiębiorczości. Projekt, wspierany przez Miasto Ciechanów, od kilku lat służy lokalnym przedsiębiorcom jako przestrzeń zdobywania wiedzy, wymiany doświadczeń i budowania relacji biznesowych.

Śniadanie Biznesowe było jedną z nowych form spotkań zaplanowanych przez MIG w ramach tegorocznej edycji Akademii. W odróżnieniu od klasycznych szkoleń, jego formuła była bardziej kameralna i nastawiona na rozmowę. Uczestnicy mogli nie tylko wysłuchać krótkich wystąpień zaproszonych ekspertów, ale również porozmawiać z nimi bezpośrednio, wymienić się



Fot. UM Ciechanów

Na zdjęciu od lewej strony: Robert Malinowski – wiceprezes Banku Spółdzielczego w Płońsku, Bartosz Machul – wiceprezes Mazowieckiej Izby Gospodarczej, Krzysztof Kosiński – prezydent Ciechanowa, Adam Olszewski – prezes MIG oraz Piotr Pszczółkowski – dyrektor MIG

doświadczeniami i nawiązać nowe kontakty.

Jednym z tematów spotkania były mediacje w działalności gospodarczej. Mówiła o nich Danuta Drzewiecka – stała mediator sądowy, pomysłodawczyni i twórczyni Centrum Mediacji przy Mazowieckiej Izbie Gospodarczej. Zwracała uwagę, że mediacja może być realnym narzędziem wspierającym przedsiębiorców w rozwiązywaniu sporów, zarówno wewnątrz firmy, jak i w relacjach z kontrahentami, klientami czy dostawcami. W praktyce oznacza to szansę na szybsze,

mniej kosztowne i bardziej konstruktywne zakończenie konfliktu niż w przypadku długotrwałego postępowania sądowego.

O finansach w działalności firm mówił Robert Malinowski – wiceprezes Banku Spółdzielczego w Płońsku. W swoim wystąpieniu odniósł się do możliwości finansowania działalności gospodarczej, współpracy przedsiębiorców z bankiem oraz znaczenia dobrze dobranych narzędzi finansowych w codziennym funkcjonowaniu firmy. Temat był szczególnie ważny dla małych i średnich przedsię-



Fot. Piotr Pszczółkowski

Pierwsze Śniadanie Biznesowe w ramach Ciechanowskiej Akademii Przedsiębiorczości za nami

biorników, którzy często muszą łączyć bieżące zarządzanie firmą z planowaniem inwestycji i zabezpieczaniem płynności finansowej.

Trzeci blok poświęcony był szkoleniom i rozwojowi kompetencji. Przedstawił go Krzysztof Gąsiorowski z Centrum Edukacyjno-Szkoleniowego ALFA. Mówił o potrzebie systematycznego podnoszenia kwalifikacji pracowników oraz dostosowywania kompetencji do zmieniających się wymagań rynku pracy. Wskazywał także na znaczenie praktycznych szkoleń dla firm, instytucji i zakładów produkcyjnych.

Ważnym elementem spotkania była sama rozmowa między przedsiębiorcami. Śniadanie Biznesowe nie miało charakteru wyłącznie wykładowego. Było okazją do swobodnej wymiany doświadczeń, zadawa-

nia pytań i rozmów o problemach, z którymi lokalne firmy mierzą się na co dzień. – To właśnie ten praktyczny wymiar ma być jednym z głównych założeń rozwijanej formuły Ciechanowskiej Akademii Przedsiębiorczości – podkreślali przedstawiciele MIG.

Mazowiecka Izba Gospodarcza zapowiada kontynuację podobnych spotkań. Kolejne śniadanie zaplanowane zostało na czerwiec.

Śniadanie Biznesowe w Qchnia pokazało, że lokalny biznes potrzebuje nie tylko informacji o przepisach, finansach czy szkoleniach, ale również miejsca do rozmowy. W warunkach zmieniającej się gospodarki takie spotkania mogą być dla przedsiębiorców praktycznym wsparciem.

PIOTR PSZCZÓLKOWSKI

Gmina Ciechanów

Wyremontowali ul. Boczna w Chruszczewie



Odbiór wyremontowanej ul. Bocznej w Chruszczewie

9 kwietnia odebrano inwestycję, w ramach której wykonano remont ul. Bocznej w Chruszczewie (gm. Ciechanów).

W odbiorze inwestycji uczestniczyli przedstawiciele Gminy Ciechanów: wójt Stefan Pawłowski wraz z zastępcą Krzysztofem Głowackim, Małgorzata Grzeszek

- kierownik Referatu Rozwoju, Inwestycji i Zamówień Publicznych w Urzędzie Gminy Ciechanów, a także radny Konrad Jezierski. Obecni byli również: Sebastian Piętka – właściciel Z.U.H. SEBUD (wykonawca) oraz inspektor nadzoru inwestorskiego Anna Kucharz z firmy PRO-INVEST.

Wartość zrealizowanych prac to 280.144,79 zł. Kwota ta w całości pochodziła z budżetu Gminy Ciechanów.

- Inwestycja przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa oraz wygody użytkowników drogi, stanowiąc ważny element rozwoju lokalnej infrastruktury – podkreśla wójt Stefan Pawłowski. **UG/AI**

Miejskie inwestycje w termomodernizację

Kolejne budynki na „Blokach” zmieniają oblicze

Miasto kontynuuje rewitalizację Osiedla „Błoki”. Podpisano już umowy z wykonawcami termomodernizacji kolejnych budynków mieszkalnych. Prace potrwają do pierwszego kwartału 2027 roku.

Kolejne zabytkowe budynki na osiedlu Bloki zupełnie zmieniają wygląd i parametry cieplne. Mieszkańcy zyskają schludną przestrzeń oraz impuls do rozwoju. To część kompleksowej strategii miasta, mającej na celu zmianę oblicza tej części Ciechanowa.

W ratuszu podpisane zostały umowy z firmami, które wykonają termomodernizację bloków przy ulicach: Hallera 13/15, Moniuszki (numery: 5/7 i 9/11), Narutowicza 6/12, Okrzei (numery: 1, 13 i 22) oraz Wyzwolenia 13.

Będzie ciepło, estetycznie i bezpiecznie

Remonty obejmą: wymianę pokryć dachowych, montaż nowych dachówek ceramicznych, wymianę tynków zewnętrznych, stolarki okiennej i drzwiowej, ocieplenie stropów nad piwnicami i piętrem. Prace będą wykonane też w częściach wspólnych wewnątrz budynków (remonty klatek schodowych, korytarzy, zapewnienie odpowiedniej wentylacji pomieszczeń, dostosowanie instalacji wewnętrznych) oraz na zewnątrz (w zakresie przebudowy chodników oraz instalacji deszczowych wraz z przyłączami).

Trzech wykonawców

Postępowanie przetargowe celem wyłonienia wykonawców trwało od stycznia do marca 2026 r. Prace zrealizują jednocześnie trzy firmy.



Przedstawiciele władz miasta oraz firm, które wykonają termomodernizację budynków na Osiedlu „Błoki”

MAT-BUD Mateusz Liwski ze Skrzyszewa wykona termomodernizację dwóch budynków przy ul. Moniuszki. Wartość umowy to 4.698.000 zł.

Za realizację remontów bloków przy ul. Narutowicza, Okrzei (budynek nr 1), Wyzwolenia i Hallera odpowiadać będzie przedsiębiorstwo Kontrapost Konserwacja Zabytków Urszula Girtler z Witoszyna. Wartość dwóch umów podpisanych z tą firmą to łącznie 11.718.000 zł.

Firma PK DOM Sp. z o.o. z Chorzel przeprowadzi prace w budynkach przy ul. Okrzei 13 i 22 za kwotę 7.043.000 zł.

Wsparcie ze środków szwajcarskich...

Całość kosztów tych inwestycji pokryją środki zewnętrzne, w tym: 85% dofinansowanie z Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast, a 15% dofinansowanie z budżetu państwa. Polsko-Szwajcarski Program Rozwoju Miast to inicjatywa rządu Szwajcarii, kierowana do wybranych

państw członkowskich Unii Europejskiej. Ma ona na celu zmniejszenia różnic społeczno-gospodarczych.

Miasto Ciechanów pozyskało w ramach współpracy 51 mln zł. Środki przeznaczone są na zadania inwestycyjne (m.in. opisane remonty budynków wielorodzinnych w zabytkowej dzielnicy) oraz szeroki pakiet programów społecznych dla mieszkańców w różnym wieku.

... i unijnych

Warto dodać, że na osiedlu Bloki miasto prowadzi obecnie także remonty budynków przy ul. Hallera 19, Wyzwolenia 7, Okrzei 5 i 12. Prace są na zaawansowanym etapie. Ich realizację wsparły Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027. Z kolei w latach 2019-2021 przy udziale środków UE miasto przeprowadziło termomodernizację siedmiu budynków komunalnych na tym osiedlu. **UM/AI**

SPRAWDZAMY JANUSZ KOWALSKI Radny Rady Powiatu Ciechanowskiego



- **Bliscy mówią na mnie...** Janek.
- **W samorządzie najbardziej lubię...** pomagać ludziom w rozwiązywaniu ich problemów.
- **Polityka to dla mnie...** działalność dla dobra wspólnego.
- **Gdybym musiał zmienić zawód to wybrałbym...** ten sam – agenta ubezpieczeniowego.
- **Moim największym atutem jest...** otwartość na drugiego człowieka.
- **Moja największa słabość to...** czasami zbyt ufnosć.
- **Jestem dumny z...** moich Córek – Mai i Wiktorii.
- **Żałuję, że...** zbyt mało czasu spędzam z rodziną.
- **Wierzę, że...** warto być uczciwym człowiekiem.
- **Mam nadzieję na...** to, że na świecie zakończą się wszystkie wojny i zapanuje pokój.
- **Kocham...** moje Cóрки oraz jazdę na rowerze.



Wiek: 47 lat

Zawód: agent ubezpieczeniowy

Miejsce pracy: własna działalność gospodarcza

Wybrany z listy: Koalicyjnego Komitetu Wyborczego Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni - Polskie Stronnictwo Ludowe (obecnie jest członkiem Klubu Radnych Prawo i Sprawiedliwość)

Okręg wyborczy nr: 4 (gminy: Gołymín-Osrodek, Grudusk, Opinogóra Górna i Regimin)

Liczba głosów: 512

Polsko-Szwajcarski Program Rozwoju Miast

„Złota Rączka” pomoże w drobnych naprawach

Miasto zapewni bezpłatną pomoc „Złotej Rączki” dla osób, które ze względu na wiek, stan zdrowia, niepełnosprawność lub trudną sytuację życiową nie są w stanie samodzielnie wykonać drobnych napraw w domu.

Projekt jest skierowany do mieszkańców Ciechanowa - w szczególności osób, które nie są w stanie samodzielnie wykonać naprawy lub usunąć awarii (również z uwagi na brak wsparcia ze strony rodziny oraz bliskiego otoczenia) oraz tych, które mają ograniczone środki finansowe lub znajdując się w sytuacji kryzysowej.

Bezpłatna pomoc miasta w zakresie wykonania drobnych napraw w miejscu zamieszkania ma przyczynić się do tego, by komfort życia, bezpieczeństwo i samodzielność potrzebujących osób uległy poprawie.

Zgłoszenia będą przyjmowane przez nowo utworzone Centrum Wsparcia Mieszkańca:

- stacjonarnie (w budynku MOPS przy ul. Sienkiewicza 32D, na parterze - pok. nr 31, w dniach: poniedziałek – czwartek w godz. 8.00-16.00, piątek w godz. 7.30-15.30),
- drogą elektroniczną na adres: cwm@mpsciechanow.pl
- lub telefonicznie (tel. 23 672 20 91 wew. 22).



Usługa „Złotej Rączki” będzie sfinansowana ze środków Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast w ramach projektu „Wzmocnienie systemów społecznych i ochrony środowiska w Ciechanowie oraz części jego Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego”.

Środki pozyskane przez miasto na rozwój projektów społecznych w ramach wsparcia rządu Szwajcarii umożliwiają realizację innych przedsięwzięć przeciwdziałających wykluczeniu Ciechanowian. To m.in. bezpłatne konsultacje z psychologiem, granty na odnawialne źródła energii (OZE) w budynkach jednorodzinnych oraz na wymianę okien i drzwi w budynkach wielorodzinnych, czy będące w opracowaniu programy przeciwdziałające wykluczeniu ekonomicznemu (szkolenia z gospodarowania finansami i program stażowy dla podopiecznych MOPS). **UM/AI**

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych

Promowali PANS wśród maturzystów

Dobiegła końca kolejna akcja informacyjno-promocyjna Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie skierowana do uczniów szkół średnich.

Pracownicy Działu Rozwoju wraz ze studentami odwiedzali szkoły, spotykając się z tegorocznymi maturzystami. Odwiedzono ponad 70 szkół średnich na terenie czternastu zaprzyjaźnionych powiatów. To blisko 200 spotkań z maturzystami.

- Mówiliśmy o bogatej ofercie PANS, terminach rekrutacji, pomocy materialnej oraz specyfice studiowania na profilu praktycznym funkcjonującym na uczelni. Nasi obecni studenci mieli tu swoje zadanie – przybliżyć od strony praktycznej kierunki, na których studiują. Podczas wizyt odpowiadaliśmy też na nurtujące maturzystów pytania związane z konkretnymi aspektami studiów w Ciechanowie. Bardzo pomocne okazały się



Spotkanie przedstawicieli PANS z maturzystami w Żurominie

informatory i ulotki, które są dostępne dla każdego zainteresowanego – powiedział nam Wiesław Wernik z Działu Rozwoju PANS.

Trzeba przyznać, że oferta uczelni jest bardzo bogata. - Prowadzimy nabór na dwanaście kierunków, w tym studia inżynierskie, licencjackie i magisterskie. Doświadczona i wspierająca studentów kadra dydaktyczna; nowoczesne i dobrze wyposażone pracow-

nie, laboratoria i sale dydaktyczne; Dom Studenta; możliwość korzystania z hali sportowej, basenu i siłowni; Akademicki Związek Sportowy – to wszystko zachęca do studiowania w Ciechanowie. Nie bez znaczenia jest również fakt, że PANS to jedyna w naszym regionie uczelnia publiczna oferująca bezpłatne studia stacjonarne – podkreśla Wiesław Wernik.

PANS/AI

Polsko-Szwajcarski Program Rozwoju Miast

Darmowa pomoc psychologiczna dla Ciechanowian

Mieszkańcy Ciechanowa zyskają łatwiejszy, szybszy i mniej sformalizowany dostęp do wsparcia psychologa.

Celem projektu jest pomoc w uzyskaniu wczesnej interwencji w sytuacjach kryzysowych po to, by problemy i trudności w zakresie zdrowia psychicznego nie narastały. To element nowych usług miasta, które ratusz wdraża dzięki środkom pozyskanym z Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast.

W nowo utworzonym Centrum Wsparcia Mieszkańca odbywać się będą bezpłatne konsultacje psychologa. Z pomocy skorzystać będą mogły rodziny i opiekunowie z trudnościami wychowawczymi oraz dzieci i młodzież, w tym uczniowie w różnym wieku, którzy borykają się z problemami emocjonalnymi, szkolnymi, rówieśniczymi czy rodzinnymi oraz ich rodzice. Wsparcie psychologa oferowane będzie również osobom dorosłym znajdującym się w kryzysie emocjonalnym.

Przyjmowanie zgłoszeń

- stacjonarnie (w budynku MOPS przy ul. Sienkiewicza 32D, pok. 31 na parterze) w dni robocze: poniedziałek – czwartek godz. 8.00-16.00, piątek godz. 7.30-15.30
- drogą elektroniczną na adres: cwm@mopsciechanow.pl
- telefonicznie (tel. 23 672 20 91 wew. 22)

Warunki udziału w programie

- zamieszkiwanie na terenie Gminy Miejskiej Ciechanów
- złożenie karty zgłoszenia do programu zgodnie z zasadami określonymi w regulaminie
- zidentyfikowanie kryzysu zdrowia psychicznego, zgłoszone osobiście lub przez przedstawiciela ustawowego

Dopuszcza się również zgłoszenie (e-mail na adres: cwm@mopsciechanow.pl lub w formie papierowej) od instytucji/osób współpracujących typu: pedagog szkolny, przedstawiciel poradni psychologiczno-pedagogicznej, lekarz rodzinny,

kurator itp. (potwierdzone zgłoszeniem osobistym osoby w ciągu 2 dni roboczych).

Kto zostanie zakwalifikowany w pierwszej kolejności?

Do skorzystania z programu w pierwszej kolejności kwalifikowane będą osoby, które:

- znajdują się w przejściowym kryzysie psychicznym (np. żaloba, rozstanie, utrata pracy, problemy adaptacyjne, zaburzenia zachowania i impulsywności, problemy z tożsamością i relacjami, kryzysy emocjonalne i psychiczne połączone z zaburzeniami nastroju)

- doświadczają długotrwałego stresu, przeciążenia emocjonalnego lub wypalenia
- wymagają krótkoterminowego wsparcia psychologicznego o charakterze konsultacyjnym

- nie korzystają aktualnie z długoterminowej psychoterapii finansowanej ze środków publicznych lub prywatnych

Osoby, które zostaną zakwalifikowane do skorzystania z bezpłatnej pomocy będą mogły odbyć do trzech konsultacji w ramach programu.


Do skorzystania z oferty bezpłatnego wsparcia psychologa nie będą kwalifikowane: osoby z rozpoznanymi ciężkimi zaburzeniami psychicznymi wymagającymi stałego leczenia psychiatrycznego; będące w trakcie intensywnej psychoterapii długoterminowej; wymagające całonocnej opieki lub hospitalizacji psychiatrycznej; pozostające pod wpływem alkoholu lub środków psychoaktywnych w trakcie zgłaszania się lub korzystania ze wsparcia.

Wsparcie funduszy szwajcarskich

Program ma na celu profilaktykę problemów zdrowotnych, emocjonalnych i zaburzeń psychicznych, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu mieszkańców. 100% środków na jego realizację pochodzi z projektu „Wzmocnienie systemów społecznych i ochrony środowiska w Ciechanowie oraz części jego Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego” dofinansowanego przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszenie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej.

UM/AI

ogłoszenie



DRODZY MATURZYŚCI!
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie
życzy
tegorocznym maturzystom prostych pytań i jasnych odpowiedzi, aby uzyskany wynik otworzył Wam drzwi do wymarzonego kierunku studiów, spokoju - abyście napisali maturę na 100% swoich możliwości, a złe emocje nie pokrzyżowały wam planów!
Powodzenia na maturze!!! Trzymamy kciuki!!!

**BEZPŁATNIE
BLISKO
PROFESJONALNIE**

www.pansim.edu.pl

Zespół Szkół nr 1 im. gen. Józefa Bema w Ciechanowie

Dzień Patrona w BEM-ie

Zespół Szkół nr 1 w Ciechanowie obchodził Święto Patrona. Ta uroczystość już tradycyjnie jest okazją do upamiętnienia sylwetki generała Józefa Bema, a także przedstawienia szkoły, która godnie reprezentuje tego wielkiego człowieka i bohatera.



Ślubowanie uczniów pierwszej klasy logistycznej z oddziałami przygotowania wojskowego

kaz układania kostek Rubika na czas, taniec mażoretkowy, artystyczne interpretacje tekstów literackich, wokalne i gitarowe aranżacje piosenek.

Podczas uroczystości ślubowanie na sztandar szkoły złożyli uczniowie pierwszej klasy logistycznej z oddziałami przygotowania wojskowego. Wręczono również nagrody w licznych konkursach zorganizowanych w ramach Dnia Patrona Szkoły: wiedzy

o gen. Józefie Bemie dla klas pierwszych, literacko-plastycznym: „Bem w oczach uczniów”, „Bem – strateg, artylerzysta, matematyk”, projekcje grafiki na koszulkę z wizerunkiem gen. Józefa Bema „Noś Bema z dumą”, turnieju Counter-Strike'a, zawodach Strong Bem i konkursie strzeleckim.

Święto Patrona Szkoły jest dla Zespołu Szkół nr 1 tradycją i najważniejszą uroczystością w ciągu roku szkolnego.

ZS/AI

Józef Zachariasz Bem to postać niezwykła. Jest bohaterem Polski, Węgier oraz Turcji. Przeżył drogę od artylerzysty Napoleona, przez powstańca aż do tureckiego marszałka. Był wybitnym strategiem, inżynierem wojskowym i artylerzystą. Generał Józef Bem to nie tylko żołnierz, ale też osoba o szerokich zainteresowaniach i zdolnościach, dlatego też motto szkolnej uroczystości brzmiało: „Bemowiaci mają talent”.
Uczniowie ZS1 to również – wzorem patrona – osoby o wielu talentach. W części artystycznej zaprezentowała się młodzież o szerokich zainteresowaniach i umiejętnościach: wokalnych, recytatorskich, manualnych czy tanecznych. Społeczność szkolna i zaproszeni goście podziwiali po-

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE
dla mieszkańców
CIECHANOWA**

SZWAJCARSKO-POLSKI Program Współpracy

MIASTO CIECHANÓW

„Nasz region – nasza odpowiedzialność”

Wspólna odpowiedzialność za życie młodych ludzi

Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień (działające w strukturach Urzędu Miasta Ciechanów) oraz Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego zorganizowały bardzo ciekawą konferencję pt. „Nasz region – nasza odpowiedzialność”.

Była to swoista debata na temat roli lokalnej społeczności w kształtowaniu bezpiecznego i wspierającego środowiska dla dzieci i młodzieży. Poruszano takie kwestie, jak m.in.: psychospołeczne aspekty dojrzewania, odpowiedzialność i kontrola w procesie wychowania, a także bezpieczeństwo w Internecie. W głównej części konferencji wystąpili zaproszeni paneliści.

Dr Sandra Brzeska-Zagroba - kierownik Pracowni Innowacji Społecznych na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych PANS – na konkretnych przykładach omówiła jak postrzegamy pewne zjawiska czy osoby pod wpływem błędów poznawczych, skrótów myślowych czy manipulacji.

Z kolei terapeuta, profilaktyk i pedagog Leszek Dowiągłło skupił się na działaniu ludzkiego mózgu. Bardzo sprawnie wchodził w interakcję z publicznością, a szczególnie z młodzieżą. Podkreślał, że kiedyś życie było prostsze, bo ludzie byli skupieni w mniejszych grupach, mieli dla siebie czas i uwagę. – Dziś statystyczny rodzic poświęca nastoletniemu dziecku ok.



Paneliści (od lewej): Tomasz Kosielski, Leszek Dowiągłło i dr Sandra Brzeska-Zagroba

cztery i pół minuty dziennie. Tymczasem ze smartfonem ten nastolatek spędza kilka godzin na dobę – mówił Leszek Dowiągłło.

Do problemów wynikających z ciągłego bycia „online” nawiązywał w swoim wystąpieniu także Tomasz Kosielski – kierownik Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień. – Czy kontrolą można coś osiągnąć? Można, ale jeśli mamy do czynienia z trzylatkami. A co z szesnastolatkiem? Przecież jego wiedza o Internecie jest dużo większa niż rodziców, którzy nie są w stanie ogarnąć wielu rzeczy ze świata nowoczesnych technologii. Co w związku z tym zrobić? Potrzebna jest relacja. Należy okazywać sobie uczucia, a przede wszystkim rozmawiać ze sobą. Odpowiednio zadawać pytania. Nie - „Jak w szkole?”, ale - „Jak Ci minął dzień?” – mówił Tomasz Kosielski.

Wspaniałym dopełnieniem wystąpień panelistów był spektakl profilaktyczny

o hejcie, cyberbezpieczeństwie i empatii pt. „RESET: CZŁOWIEK 2.0”, który zaprezentowali uczniowie Zespołu Szkół nr 3 im. Stanisława Staszica w Ciechanowie. Został on przygotowany pod kierunkiem Pauliny Kardzis – szkolnego psychologa.

- To nie tylko przedstawienie – to głos młodych ludzi. To opowieść stworzona od młodych – dla młodych, ale skierowana do każdego z nas. Spektakl porusza temat współczesnych relacji w świecie cyfrowym, w którym granica między tym - co realne, a tym - co wirtualne, coraz częściej się zaciera. To refleksja nad odpowiedzialnością za słowo, nad siłą komentarza, nad zjawiskiem hejtu, który – choć często ukryty za ekranem – ma bardzo realne konsekwencje. Podejmujemy próbę zatrzymania się w tej codziennej „gonitwie online” i zadania fundamentalnych pytań: kim jesteśmy w sieci, jak traktujemy innych, i czy potrafimy zachować wraz-



Uczniowie Zespołu Szkół nr 3 im. Stanisława Staszica w Ciechanowie zaprezentowali wspaniały spektakl profilaktyczny o hejcie, cyberbezpieczeństwie i empatii pt. „RESET: CZŁOWIEK 2.0”

liwość w świecie natychmiastowych reakcji i ocen. „RESET: CZŁOWIEK 2.0” to także opowieść o nadziei. O możliwości zmiany. O tym, że każdy z nas – niezależnie od wieku – ma wpływ na to, jak wygląda przestrzeń, w której żyjemy, komunikujemy się i budujemy relacje. Dzisiejszy spektakl jest efektem ogromnego zaangażowania młodzieży, ich odwagi, autentyczności i gotowości do mówienia o sprawach trudnych, ale niezwykle istotnych. To dowód na to, że młodzi ludzie nie tylko dostrzegają problemy współczesnego świata, lecz także chcą być częścią ich rozwiązania. Jesteśmy przekonani, że sztuka – szczególnie tworzona przez młodych – ma wyjątkową moc docierania tam, gdzie nie zawsze docierają słowa dorosłych: do emocji, do refleksji, do prawdziwego spotkania z drugim człowiekiem. Zapraszamy Państwa do uważnego i otwartego odbioru tego spektaklu. Do zatrzymania się na chwilę. Do spojrzania na świat oczami młodego pokole-

nia – tymi słowami uczniowie zaprosili publiczność do obejrzenia spektaklu.

Gra młodych aktorów, występy wokalne, a przede wszystkim przesłanie spektaklu zrobiły na odbiorcach ogromne wrażenie. Twórcy zostali nagrodzeni gromkimi oklaskami.

Na koniec tej relacji warto jeszcze raz oddać głos młodzieży, która przygotowała przedstawienie. - Jest dla nas ogromnym zaszczytem i wyróżnieniem, że mogliśmy być częścią tak ważnego wydarzenia – przestrzeni dialogu, refleksji i wspólnej odpowiedzialności za to, co dzieje się tu i teraz, w naszym regionie, w naszym środowisku, w życiu młodych ludzi. Dzisiejsze spotkanie przypomina nam, że sprawy lokalne mają wymiar głęboko ludzki – dotyczą relacji, bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku oraz jakości życia młodego pokolenia, które dorasta w rzeczywistości dynamicznej, często wymagającej, a jednocześnie pełnej wyzwań, jakich wcześniej nie znaliśmy – usłyszeli uczestnicy konferencji.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie

ZWYCZAJNIE (NAD)ZWYCZAJNI

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie od września 2024 r. prowadzi kampanię promującą ideę rodzicielstwa zastępczego na terenie powiatu ciechanowskiego pod nazwą „ZWYCZAJNIE(NAD)ZWYCZAJNI”.

I choć zwykle prowadzeniu kampanii towarzyszą chwytliwe hasła i huczne wydarzenia, to prowadząc ją nie można zapominać o jej kwintesencji, tym co leży u jej podstaw i stanowi jej bezpośredni cel. Trzonem rodzicielstwa zastępczego są ludzie, ludzie którzy podjęli w swoim życiu poważną, odpowiedzialną, czasami również trudną dla nich samych decyzję... kierując się odmiennymi pobudkami. By je poznać chcemy na łamach gazet i portali stworzyć dla nich przestrzeń do podzielenia się ich wspomnieniami, motywami, obawami, ale przede wszystkim radościami czy sukcesami. Niech oni sami i ich prawdziwe historie staną się swoistymi ambasadorami kampanii ZWYCZAJNIE (NAD)ZWYCZAJNI. Nie każda z nich zakończy się „happy endem”, ale być może stanie się inspiracją dla kogoś kto chciałby uratować czyjś mały świat...

Poniżej przedstawiamy Państwu czwartą z historii opowiedzianą przez jed-

ną z rodzin zastępczych niezawodowych funkcjonujących na terenie powiatu ciechanowskiego. PCPR

Historia J. Z.

Od zawsze wiedziałam, że będę mamą – nie tylko biologiczną. Już jako nastolatka czułam, że w moim życiu będzie miejsce dla dziecka, które być może nie urodzi się pod moim sercem, ale znajdzie w nim swój dom. Myśl o rodzicielstwie zastępczym czy adopcji była gdzieś we mnie od bardzo dawna.

Pamiętam, jak jako dziecko siadałam z rodziną przed telewizorem, oglądając serial dokumentalny o dzieciach z domu dziecka pt. „Kochaj mnie”. Szczególnie zapadła mi w pamięć Oliwka – mała dziewczynka z zespołem Downa. Pamiętam nasze rozmowy, rozważania, czy nie byłibymy w stanie dać jej domu. Nie pochodzę z zamożnej rodziny. Pochodzę z rodziny, w której największą wartością jest miłość.

Jestem mamą trójki aniołków. To one nauczyły mnie jednego – że miłość nie ma granic.

Moment, w którym zadzwonił telefon z informacją, że czeka na mnie mała istotka, wydawał się jednym z najmniej odpowiednich w moim życiu. Dziś wiem, że był jednym z najbardziej właściwych. To był moment wyboru – mogłam



się załamać albo wziąć się w garść. Wybrałam działanie...

Poznałam małego człowieka, który zmienił wszystko. To dzięki niemu odkryłam w sobie ogromne pokłady energii, cierpliwości i miłości – takich, o jakie sama siebie wcześniej nie podejrzewałam. Kiedy przyszedł czas, by zamieszkał ze mną, załapała mnie fala wsparcia – od ludzi, od których zupełnie się tego nie spodziewałam. A gdy się poznaliśmy... to była miłość od pierwszego wejrzenia.

Czego bałam się najbardziej?

Myślałam, że zrozumieją to szczególnie rodzice, którzy stracili własne dzieci. Bałam się, że ta nowa miłość przyćmi miłość do moich zmarłych dzieci. Ten lęk był cichy, ale bardzo obecny. Dziś wiem, że to był tylko lęk... Żadna miłość nie zastępuje drugiej. Kiedy pierwszy raz poszłam z nim na cmentarz, poczułam coś bardzo wyraźnego – że jesteśmy rodziną. Wszyscy... Razem...

Dziś nasza codzienność składa się z małych, zwyczajnych chwil. Kiedy usypiam malucha, trzymam go za mały paluszek – jakby to była cicha obietnica i zapewnienie, że jesteśmy razem. W takich momentach czasem zadaję sobie pytanie: czy podołam? Czy przekażę mu odpowiednie wartości? Czasem mam wrażenie, że jest w nim coś niezwykle dojrzałego. Jakby rozumiał więcej, niż powinien...

Czym jest dla mnie rodzicielstwo zastępcze?

Niczym innym jak miłością. Patrząc w te bezbronne oczy, widzę jej najczystsza formę. Cieszę się każdą chwilą – każdym uśmiechem, każdym, nawet najmniejszym postępem. Ten maluch skradł serca całej mojej rodziny – i każdego, kogo spotyka.

A co powiedziałabym osobie, która się boi?

Jeśli już to rozważasz – to znaczy, że jesteś gotowa.

A lęk? To nie słabość. To oznaka dojrzałości i odpowiedzialności za człowieka, którego chcesz obdarzyć miłością.

Ciemne strony rodzicielstwa zastępczego?

Na ten moment ich nie doświadczyłam w taki sposób, jakiego się obawiałam. Nie wiem, czy to dlatego, że mam wokół siebie wspaniałych ludzi, czy może dlatego, że te małe oczy naprawdę potrafią otwierać ludzkie serca.

W każdej przychodni, u każdego lekarza spotykamy się z ogromną empatią i zrozumieniem. Nieprzespane noce? Do tej pory była tylko jedna.

Mam jednak świadomość, że trudniejsze momenty mogą jeszcze przyjść. I że ta droga, jak każda związana z wychowywaniem dziecka, niesie ze sobą również wyzwania. Ale wiem też jedno – nie jestem w tym sama. Zawsze mogę liczyć na wsparcie, choćby ze strony „cioc” z PCPR, które są ogromnym oparciem w tej drodze.

J. Z.



Koalicja Obywatelska

Wybrano zarząd powiatowych struktur KO

Rada Powiatu Ciechanowskiego Koalicji Obywatelskiej na pierwszym powyborczym posiedzeniu wybrała swój zarząd.

Wcześniej w bezpośrednich wyborach, w których mogli wziąć udział wszyscy członkowie KO z terenu powiatu, wybrano przewodniczącego. Został nim poseł Adam Krzemiński.

Funkcję wiceprzewodniczących zarządu będą pełnić: Olga Zmudczyńska-Pabich, Janusz Szymańczyk i Dariusz Szczygielski. Na sekretarza wybrano Marka Łebkowskiego, zaś na skarbnika Mieczysława Wałęcia. Członkami zarządu będą także Andrzej Gontarski oraz Krystyna Hausman-Manista. W skład zarządu wchodzi również, z racji pełnionej funkcji, przewodniczący Klubu Radnych Koalicji Obywatelskiej w Radzie Powiatu Ciechanowskiego - Cezary Chodkowski.



Pamiątkowa fotografia po pierwszym powyborczym posiedzeniu Rady Powiatu Ciechanowskiego Koalicji Obywatelskiej

- Zapraszamy do współpracy w ramach Koalicji Obywatelskiej w powiecie ciechanowskim. To przestrzeń dla osób aktywnych, otwartych i gotowych działać na rzecz mieszkańców. Niezależnie od tego, czy masz już doświadczenie, czy dopiero chcesz je zdobyć. Razem możemy więcej;

rozwijać nasze miejscowości, wspierać inicjatywy społeczne i budować nowoczesny, przyjazny powiat. Jeśli chcesz działać, mieć realny wpływ i poznać ludzi, którym się chce to dołącz do nas – zachęca zarząd powiatowych struktur Koalicji Obywatelskiej.

Fot. Archiwum KO

AI

Mazowiecka Wspólnota Samorządowa

Sumliński w Ciechanowie

W naszym mieście odbyło się spotkanie z Wojciechem Sumlińskim – dziennikarzem śledczym i publicystą.

Przyjechał on na zaproszenie ciechanowskiego oddziału Mazowieckiej Wspólnoty Samorządowej. W trakcie wieczoru autorskiego mówił m.in. o problemach związanych z odtajnieniem aneksu do raportu z likwidacji Wojskowych Służb Informacyjnych, trudnych stosunkach polsko-żydowskich oraz obecnej sytuacji geopolitycznej.

Często odwoływał się do swoich książek z serii „Niebezpieczne związki...” oraz



Od prawej: Wojciech Sumliński oraz Rafał Kowalski – wiceprzewodniczący ciechanowskiego oddziału Mazowieckiej Wspólnoty Samorządowej

najnowszej – napisanej wspólnie z dr Ewą Kurek - pt. „(Nie) rozmawiamy o Żydach”.

W drugiej części spotkania Wojciech Sumliński odpowiadał na liczne pytania zadawane przez uczestników.

Fot. AI

AI

Polskie Stronnictwo Ludowe

Porozmawiajmy o Polsce

Lokalne struktury Polskiego Stronnictwa Ludowego były organizatorem otwartej debaty pt. „Porozmawiajmy o Polsce”, która odbyła się w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego.

Poprowadziła ją Elżbieta Szymanik – Prezes Zarządu Powiatowego PSL w Ciechanowie. Gośćmi debaty byli: Adam Struzik – Marszałek Województwa Mazowieckiego, Konrad Wojnarowski – Wiceminister Energii oraz Mirosław Adam Orliński – Poseł na Sejm RP.

W pierwszej części spotkania pytania zadawali im dziennikarze PULSU CIECHANOWA i RADIA REKORD MAZOWSZE. Dotyczyły one, m.in. działalności w Polskim Stronnictwie Ludowym, odnawialnych źródeł energii ze szczególnym uwzględnieniem biogazowni, programów wsparcia realizowanych przez Samorząd Województwa Mazowieckiego



Debata pt. „Porozmawiajmy o Polsce” odbyła się w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego

oraz prac parlamentarnych nad zmianami w prawie zakładającymi zniesienie ograniczenia dwukadencyjności w przypadku wójtów, burmistrzów i prezydentów miast.

Następnie goście omówili aktualną sytuację w obszarach, którymi zajmują się w swojej pracy parlamentarnej, rządowej i samorządowej.

W ostatniej części spotkania odbyła się dyskusja z udziałem publiczności. - Czy mamy wpływ na to, jak wygląda nasz region i nasza codzienność? Zdecydowanie tak - szczególnie wtedy, gdy rozmawiamy, wymieniamy się doświadczeniami i nie boimy się zadawać ważnych pytań. Debata była przestrzenią do szczerzej rozmowy o tym, co naprawdę istotne:

Fot. AI



Od lewej: Konrad Wojnarowski – Wiceminister Energii, Adam Struzik – Marszałek Województwa Mazowieckiego oraz Mirosław Adam Orliński – Poseł na Sejm RP



Elżbieta Szymanik – Prezes Zarządu Powiatowego PSL w Ciechanowie

bezpieczeństwo, rozwój regionu, przyszłość młodych oraz wyzwania społeczne i gospodarcze. Cieszy nas jak wiele osób przyjęło nasze zaproszenie, by przyjść oraz porozmawiać bez dystansu i formalnych barier. Zadawano wiele ważnych pytań, m.in. o demografię, sytuację w rolnictwie, problemy z zakresem zagospodarowania przestrzennego oraz inwestycje w infrastrukturę wodociągowo-kanalizacyjną na terenach wiejskich – powiedziała nam prezes Elżbieta Szymanik.

AI

reklama



NOTUS Finanse

KREDYTY HIPOTECZNE

Zapraszam
Krzysztof Szczepański

tel. kom. 508 462 484
krzysztof.szczepanski@notus.pl
06-400 Ciechanów, ul. Pułtуска 53



HALO CIECHANÓW

ADMINISTRACJA



Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie Delegatura w Ciechanowie

ul. Wodna 1, 06-400 Ciechanów, tel. 23 673 07 01
Fax: 23 673 07 02, e-mail: ciechanow@mazovia.pl
www.mazovia.pl



Urząd Gminy w Opinogórze Górnej

ul. Zygmunta Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra Górna
Tel. 23 671 70 85, 671 70 60, Tel./Fax 23 673 61 10
e-mail: ugopinogora@bip.org.pl <https://opinogoragorna.pl/>



Starostwo Powiatowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 7
e-mail: starostwo@ciechanow.powiat.pl
tel. 729-055-900, www.ciechanow.powiat.pl
Strona Biuletynu Informacji Publicznej: www.bip.powiat-ciechanow.pl



Urząd Gminy w Regiminie

ul. Adama Rzewuskiego 19, 06-461 Regimin
tel./fax 23 681 17 56, e-mail: ug@regimin.pl
www.regimin.pl



Urząd Miasta Ciechanów

06-400 Ciechanów, Pl. Jana Pawła II 6
Tel. (centrala) 23 674 92 00
e-mail: boi@umciechanow.pl
www.umciechanow.pl www.facebook.com/umciechanow



Urząd Gminy w Sońsku

06-430 Sońsk, ul. Ciechanowska 20
Tel. 23 671 30 85, Fax 23 671 38 22
e-mail: sekretariat@sonsk.pl www.sonsk.pl

BIURA PARLAMENTARZYSTÓW



Urząd Miasta i Gminy Głinojeck

Głinojeck, ul. Płocka 12
Tel. 23 674 00 17, Fax 23 674 28 18
e-mail: sekretariat@e-glinojeck.pl www.glinojeck.net



Senator Krzysztof Bieńkowski *Bądźmy w kontakcie!*

Biuro Senatorskie w Ciechanowie
ul. Ściegiennego 2, tel. 570 876 569
e-mail: biuro.krzysztofbienkowski@gmail.com



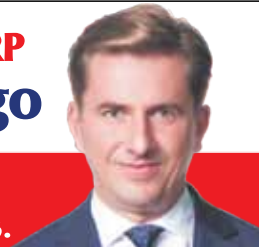
Urząd Gminy Ciechanów

06-400 Ciechanów, ul. Fabryczna 8
Tel./Fax 23 672 22 10
e-mail: urząd@gminaciechanow.pl
www.gminaciechanow.pl



Biuro Poselskie - Posła na Sejm RP Rafała Romanowskiego

Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 539 620 050
e-mail: biuro@rafalromanowski.pl
Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9-16.



Urząd Gminy Gołymin - Ośrodek

ul. Szosa Ciechanowska 8, 06-420 Gołymin-Osrodek
Tel./Fax 23 671 60 20, 23 671 60 93
e-mail: ug@golymin-osrodek.pl
www.golymin-osrodek.pl



Adam Krzemiński Poseł na Sejm RP

Pl. Jana Pawła II 15, 06-400 Ciechanów
Zapraszam do kontaktu: biuroposelskie.adamkrzeminski@gmail.com
www.krzeminskiadam.pl



Urząd Gminy Grudusk

ul. Ciechanowska 54, 06-460 Grudusk
tel/fax: 23 671 50 12
e-mail: gmina@grudusk.com
www.grudusk.com



Biuro Posła do Parlamentu Europejskiego

Jacka Ozdoby

Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 536 769 797
e-mail: jacek.ozdoba@europarl.eu
Biuro czynne: pon.-wt. w godz. 8-15, czw. w godz. 9-15.



Urząd Gminy Ojrzeń

ul. Ciechanowska 27, 06-456 Ojrzeń
Tel. 23 671 83 20, Fax 23 671 83 10
e-mail: sekretariat@ojrzen.pl, www.ojrzen.pl

**TO MIEJSCE CZEKA
NA TWOJĄ REKLAMĘ**

tel. 502 68 48 21, e-mail: pulsciechanowa@gmail.com

HALO CIECHANÓW

POLITYKA

LEWICA **Arkadiusz Iwaniak**
Przewodniczący
Mazowieckiej Rady Wojewódzkiej
Nowej Lewicy

Zapraszam do kontaktu: aiwaniak@lewica.org.pl

BUDUJMY WSPÓLNIE PRZYSZŁOŚĆ ZIEMI PŁOCKO-CIECHANOWSKIEJ!



RADNI RADY MIASTA CIECHANÓW

MICHAŁ GARSTKA
Radny Rady Miasta Ciechanów

Zapraszam do kontaktu:
tel. 608 521 369 e-mail: michal.garstka@interia.pl




Radna Rady Miasta
Ciechanów
+48 668 237 472
konsultacje z mieszkańcami
na WhatsApp
w każdą środę
w godz. 17.00 - 18.30

Krystyna Hausman-Manista




STANISŁAW HUBERT
BRONOWSKI
RADNY MIASTA CIECHANÓW

883 050 808
s.bronowski@rmciechanow.pl



MAREK ŁEBKOWSKI
Radny Rady Miasta Ciechanów

Biuro Radnego - ul. Płońska 33
tel. 508 157 193 e-mail: m.lebkowski@rmciechanow.pl




ŻYCIE PUBLICZNE

SZYMON STACHOWIAK
Doradca Prezydenta RP Karola Nawrockiego
Prezes Stowarzyszenia NowaPL.org

Zapraszam do kontaktu szymon.stachowiak@e-kprp.pl



MUZEA

MUZEUM SZLACHTY MAZOWIECKIEJ W CIECHANOWIE

BUDYNEK EKSPOZYCYJNY MUZEUM W CIECHANOWIE
NIECZYNNY NA CZAS REMONTU

ZAMEK KSIĄŻĄT MAZOWIECKICH W CIECHANOWIE
ul. Zamkowa 1
tel. 23 672 40 64

ODDZIAŁ MUZEUM POZYTYWIZMU W GOŁOTCZYŹNIE
ul. Świętochowskiego 16
tel. 23 671 30 78

Godziny otwarcia obiektów - od wtorku do niedzieli: 8:00 - 16:00
BIURO MUZEUM w Ciechanowie, ul. 17 Stycznia 9, tel. 23 672 53 46



PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

TECZOWA KRAINA
NIEPUBLICZNA SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

* Pedagog * Logopeda * Psycholog * Fizjoterapeuta
* Terapeuta Integracji Sensorycznej * Ortopastyka

Bezpłatne zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju dziecka

Ciechanów, ul. 3 Maja 3A tel. 696 467 329



DIAGNOZA, TERAPIA i PROFILAKTYKA
dzieci, młodzieży i dorosłych

logopedyczna * pedagogiczna * psychologiczna
integracja sensoryczna * nauka czytania * fizjoterapia

Studio Terapii
Katarzyna Michałska
www.studioterapii.com.pl tel. 513 377 010

ul. Waryńskiego 31, Ciechanów
e-mail: studio.terapii@interia.pl



PRZEDSZKOLA

PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE
Bezpłatne

→ Język Angielski → Rytmika
→ LOGOPEDA → ZERÓWKA (grupa dla 6 – latków)

ZAPISY: 663 372 428 ul. 17 Stycznia 54 (dawna: APTEKA)




PRZEDSZKOLE TERAPEUTYCZNO-REHABILITACYJNE

BEZPŁATNE zajęcia Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka - także dla dzieci spoza naszej placówki:
Logopedia, Integracja Sensoryczna, Smykomultisensoryka.


KINDERO
CIECHANÓW
SIENKIEWICZA 120B tel. 512 392 905

- wykwalifikowana kadra terapeutów
- przyjazna atmosfera
- wsparcie dziecka i rodzica

EDUKACJA

PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

Rektorat: Tel. 23 672 20 50
06-400 Ciechanów rektorat@pansim.edu.pl
ul. Narutowicza 9 www.pansim.edu.pl



ODDZIAŁ REGIONALNY TOWARZYSTWA WIEDZY Powszechnej W CIECHANOWIE

TWP TOWARZYSTWO WIEDZY Powszechnej

PROWADZI: * SZKOŁĘ PODSTAWOWĄ Z KLASAMI „0”
tel. 23 672 82 14, kom. 668 383 265
* NIEPUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH - kom. 519 101 609
* KWALIFIKACYJNY KURS ZAWODOWY W ZAWODZIE ROLNIK - kom. 602 288 294

ul. Warszawska 10, Tel. 23 672 50 07, Kom. 668 336 979 * ATRAKCYJNE KURSY I SZKOLENIA RÓŻNEGO TYPU

WORD CIECHANÓW PROFESJONALNIE • RZETELNIE • W PRZYSTĘPNEJ CENIE

Jazdy próbne na placu manewrowym **wszystkie kategorie**

Prowadzi szkolenia:
- kierowców wykonujących transport drogowy
- osób w zakresie kierowania ruchem drogowym
- kierowców przewożących towary niebezpieczne//ADR/
- kierowców w zakresie profilaktyki przeciwalkoholowej i przeciwdziałania narkomanii
- kierowców naruszających przepisy ruchu drogowego

Informacje i zapisy w Wydziale Szkoleń i BRD
tel. 23 673 57 00, 23 673 24 56
Regulamin i ceny na stronie internetowej
www.wordciechanow.pl




HALO CIECHANÓW

 **SZKOŁA JĘZYKOWA**
SZKOLENIA i KURSY:
- indywidualne i grupowe
- stacjonarne i online
e-mail: eduplusciechanow@gmail.com
CIĘCHANÓW, ul. PŁOŃSKA 33 * tel. 509 570 257

 **JĘZYK ANGIELSKI**

 **Zakład Komunikacji Miejskiej Sp. z o.o.**
Wynajem autobusów, sprzedaż i serwis opon, sprzedaż paliw.
STACJA DIAGNOSTYCZNA: przeglądy rejestracyjne i okresowe
Ciechanów, ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 32 94 www.zkmciechanow.pl

INSTYTUCJE RYNKU PRACY

 **Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie**
06-410 Ciechanów, ul. T. Sygietyńskiego 11
tel.: (23) 673 08 40, (23) 672 38 44
e-mail: sekretariat@pup-ciechanow.pl
www.ciechanow.praca.gov.pl
Usługi elektroniczne PUP:
www.praca.gov.pl  PUPCiech

 **ZAKŁAD WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI W CIECHANOWIE Sp. z o.o.**
06-400 Ciechanów, ul. Gostkowska 81
Tel. 23 672 29 60, Fax 23 672 29 61, całodobowy 994
zwik@zwikciechanow.pl www.zwikciechanow.pl


ZARZĄDCY DRÓG

 **Powiatowy Zarząd Dróg w Ciechanowie**
06-400 Ciechanów, ul. Mazowiecka 7
Tel./Fax 23 672 54 14, Tel. 23 672 47 47, 23 673 78 15
e-mail: pzd@pzd-ciechanow.pl www.pzdciechanow.pl

BEZPIECZEŃSTWO

 **W ciągłej sprzedaży produkty najlepszych firm:**
BRŃ: CZ, GLOCK, MARLIN, MOSSBERG, REMINGTON, S&W, SIG-SAUER
AMUNICJA: FEDERAL, GECO, LAPUA, NORMA, RWS, SAKO, S&B
oraz najnowocześniejsza broń z USA
Zapraszamy do odwiedzenia naszego salonu:
W OFERCIE NIEZAWODNE GAZY OBRONNE
ul. Krasińskiego 32, Ciechanów, (wjazd od ul. Gostkowskiej) tel. 23 672 48 30

SPOŁECZNA INICJATYWA MIESZKANIOWA

 **CEL:** Społeczne Budownictwo Mieszaniowe.
MISJA: Budowanie mieszkań na wynajem o umiarkowanym czynszu z opcją dojścia do własności.
Społeczna Inicjatywa Mieszaniowa Północne Mazowsze Sp. z o.o.
06-400 Ciechanów, ul. Warszawska 10A
tel. 538 360 458 * e-mail: biuro@simpm.pl * www.simp.pl

OCHRONA

 **BARTON AGENCJA OCHRONY**
■ Ochrona stacjonarna, posterunki stałe na obiektach
■ Ochrona imprez masowych, rodzinnych, firmowych, akcji promocyjnych, itp.
■ Grupa Ochrony Bezpośredniej VIP
Biuro: Ciechanów, ul. Mławska 1, tel. 884 03 03 04, 500 42 46 26
www.barton-ochrona.pl e-mail: barton.ochrona@gmail.com

USŁUGI KOMUNALNE


PROFESJONALNE BADANIE KAMERĄ TERMOWIZYJNĄ
 **ELEKTROCIĘPŁOWNIA CIECHANÓW SP. Z O.O.**
ul. Tysiąclecia 18, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 33 58
biuro@elektrocieplowniaciechanow.pl
www.elektrocieplowniaciechanow.pl

Niska temperatura w Twoim mieszkaniu?
Wysokie rachunki za ogrzewanie?
SPRAWDŹ TO!



HOTEL - RESTAURACJA

 **100 MIEJSC NOCLEGOWYCH**
POKOJE 1, 2, 3-OSOBOWE
ORAZ POKOJE O PODWYŻSZONYM STANDARDZIE
RESTAURACJA
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE | USŁUGI CATERINGOWE
OBIADY ABONAMENTOWE
+48 23 672 20 12 recepca@hotelciechanow.pl www.hotelciechanow.pl

 **Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie**
ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 23 05, 23 672 22 42
e-mail: puk@pukciechanow.pl
www.pukciechanow.pl

PUK Sp. z o.o. oferuje usługi:
• wywóz i unieszkodliwianie odpadów
• letnie i zimowe czyszczenie dróg i placów
• administracja cmentarzem komunalnym
• prowadzenie schroniska dla bezdomnych zwierząt
• zakładanie i pielęgnacja terenów zieleni
• wycinka drzew w warunkach miejskich

GASTRONOMIA

 **DOWÓZ NA TERENIE MIASTA**
Kucharze z Wietnamu zapraszają!
Duże i smaczne porcje
Ciechanów ☺ ul. Płńska 26 ☺ pn.-sob. 10-21, niedz. 11-20 ☺ tel. 788 686 779

 **TOWARZYSTWO BUDOWNICTWA SPOŁECZNEGO SP. Z O.O.**
www.tbsciechanow.pl
Kompleksowe administrowanie nieruchomościami
tel. 23 672 52 76, 23 672 59 80, e-mail: tbs@tbsciechanow.pl
ul. Stefana Okrzei 14, 06-400 Ciechanów

 **Bar Mleczny Erydopia**
Poniedziałek - Piątek 11:00 - 17:00
Sobota - Niedziela 9:30 - 15:00
Ciechanów, ul. Fabryczna 2



HALO CIECHANÓW

SPORT I REKREACJA

tel. 23 673 24 84
23 672 55 01
fax 23 673 24 84



e-mail: mosir@mosirciech.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechanowie
06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 60 B
www.mosirciech.pl

MATSOGI CIECHANÓW

TAEKWON-DO ZAPISY

Trenujemy z pasją od 1988 roku



Hala MOSIR, ul. Kraszewskiego 8
tel. 607 133 234

Michał Korzybski VI Dan
SP nr 4, ul. Płońska 143
tel. 667 412 454

ZDROWIE



CENTRUM ZDROWIA SZANSA

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży I poziom referencyjny

Oferujemy wizyty (BEZ SKIEROWANIA) u:
- psychologa
- psychoterapeuty
- terapeuty środowiskowego

ul. 17 stycznia 80 lok. 4
06-400 Ciechanów
tel. 696 440 060



Centrum Ruchu w Eskulapie

- Rehabilitacja
- Fizjoterapia
- Dietetyka
- Treningi personalne i grupowe
- Fizykoterapia
- Masaż

Ciechanów
ul. Narutowicza 20

tel. 23 661 84 38
www.centrumruchueskulap.pl



Zakład Optyczny - Andrzej Bayer

06-400 Ciechanów
ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 26
Tel.: 23 672 15 01, kom. 882 732 756

Posiadamy w ofercie szeroki wybór
oprawek okularowych!

* To jest wyrób medyczny
Używaj go zgodnie
z instrukcją używania
lub etykietą



GABINET STOMATOLOGICZNY



lekarz dentysta
JOANNA DUNAJ-STEFAŃSKA

* wizyty prywatne * leczenie dorosłych i dzieci
* protetyka * chirurgia * higienizacja

570 555 722 gabinet@jodent.eu

ul. Wiosenna 16, Ciechanów



PIELĘGNACJA CIAŁA



FIGURA
CENTRUM PIĘKNEGO CIAŁA

VOUCHERY NA DZIEŃ MATKI

Bohaterów Września 22, Ciechanów
730 39 49 49 centrumpieknegocialafigura



UBEZPIECZENIA

AGENT UBEZPIECZENIOWY JANUSZ KOWALSKI
W ofercie polisy 20 wiodących towarzystw ubezpieczeniowych

UBEZPIECZENIA:
- komunikacyjne (OC AC NNW), majątkowe
- upraw rolnych i budynków rolniczych
- maszyn rolniczych (AGROCASCO)
- NOWOŚĆ: ubezpieczenie rowerów
oraz OC pszczelarza

ZAPEWNIAMY:
- dojazd do Klienta
- pomoc w wypowiedzeniu
wcześniejszej polisy
- dokonanie cesji na rzecz banków
- Karta Dużej Rodziny to dodatkowa ZNIŻKA

Pajewo-Szwelice 14, 06-420 Gołymin-Osrodek, Tel. 604 157 402 lub 728 395 010



**wszystkie
ubezpieczenia**

Ciechanów, ul. Dolna 9 23 673 57 17 572 409 716

FINANSE



**KREDYTY
HIPOTECZNE**

tel. kom. 508 462 484
krzysztof.szczepanski@notus.pl
06-400 Ciechanów, ul. Pułtowska 53



NIERUCHOMOŚCI



ANETA MARCINIAK
Dyrektor Oddziału
Broker Nieruchomości

tel. 573 881 597

Biuro Nieruchomości w Ciechanowie
Plac Jana Pawła II 15 lok. 1
a.marciniak@freedom-nieruchomosci.pl




BUDOWLANE



KOPTRANS⁸⁸
CIECHANÓW

Ciechanów, ul. Mazowiecka 9a
Tel./Fax (23) 673 77 32
kom. 608 737 451
koptrans@koptrans.pl

BUDOWA DRÓG
TRANSPORT
KRUSZYWA BUDOWLANE
WYKOPY | ROZBIÓRKI
TRANSPORT
NISKOPODWOZIOWY
www.koptrans.pl



PLAST-BUD

DISTRYBUCJA MATERIAŁÓW DO BUDOWY SIECI:
WODNYCH, GAZOWYCH, KANALIZACYJNYCH,
CENTRALNEGO OGRZEWANIA, WENTYLACJI,
TELEKOMUNIKACYJNYCH ORAZ DROGOWYCH

WYKONAWSTWO SIECI ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH:
WODOCIĘGOWYCH, KANALIZACYJNYCH I GAZOWYCH

SIECI ZEWNĘTRZNE
Ciechanów, ul. Bielińska 2
tel. (23) 673-73-29, fax (23) 673-46-40
e-mail: biuro@plast-bud.com

TECHNIKA GRZEWCZA
I INSTALACJE WEWNĘTRZNE
Ciechanów, ul. Niechodzka 9A
tel. (23) 671-48-74
e-mail: zakupy@plast-bud.com
www.plast-bud.com



**ROLETY • BRAMY
AUTOMATYKA**

Jesteśmy z Wami od 1992 roku

Ciechanów, ul. Mleczarska 9a (obok WORD)
tel. 23 673 70 52
www.e-domet.pl email: domet@home.pl




odwiedź nas na:

www.POLS.Ciechanowa.pl

HALO CIECHANÓW

ECOspec **OCIEPLANIE BUDYNKÓW PIANĄ**
* poddasza * stropy * fundamenty * ściany
* **hydroizolacja**
@ecospec@wp.pl ☎ 534 031 966  ECOspec 

AGROAP SERWIS **MASZYN ROLNICZYCH I SAMOCHODÓW WSZYSTKICH MAREK**
- DIAGNOSTYKA
- PRZEGLĄDY I NAPRAWY BIEŻĄCE (M.J.N. WYMIANA OLEJU, ROZRZĄDU, KŁOCKÓW, ITP.)
- WYMIANA I NAPRAWA OPON oraz INNE NAPRAWY
Szulmierz 22A, tel. 504 206 348


MŁYŃSCY Zakład Instalacji Sieci Gazowych, Wodno-Kanalizacyjnych, Energetycznych, Handlu i Usług M.M. Młyńscy
* Sprzedaż hurtowa i detaliczna materiałów branży inżynieryjno-sanitarnej
* Usługi w zakresie wykonawstwa:
- sieci wodociągowych, kanalizacyjnych, gazowych i odwodnieniowych
- przyłączy wodociągowych, kanalizacyjnych i gazowych
06-400 Ciechanów, ul. Śmiecińska 8, tel. 23 672 53 63, tel. kom. 502 534 284

Gasart **STAG** **SAMOCHODOWE INSTALACJE GAZOWE**
czynne pon. - pt. 8:00 - 17:00
sobota 8:00 - 12:00
06-400 Ciechanów ul. Zagumienna 35 tel. kom. 502 482 423
e-mail: gasart@o2.pl www.ac.com.pl 

ENERGY HYDRO **FOTOWOLTAIKA Z MAGAZYNEM ENERGII**
OLGA KIERZKOWSKA tel. 516 379 402
BIURO REGIONALNE W CIECHANOWIE, UL. PŁOŃSKA 38
POZYSKUJEMY DLA NASZYCH KLIENTÓW DOFINANSOWANIA I DOTACJE
* POMPY CIEPŁA
* PIECE NA PELLETT ORAZ ZGAZOWUJĄCE DREWNO
* KLIMATYZACJA 

USŁUGI POGRZEBOWE
DOM POGRZEBOWY - CALVARIA - ul. Gostkowska 69
TADEUSZ ANTOSIK 06-400 Ciechanów
Tel. 23 673 84 62
23 672 32 77
Kom. 600 114 101
500 270 365


AUTO KLIMA LORAN **KLIMATYZACJA**
samochodowa, domowa, biurowa i przemysłowa
SERWIS I NAPRAWA
AKUMULATORY (na terenie Ciechanowa)
DOWÓZ I WYMIANA GRATIS!
Ciechanów, ul. Sienkiewicza 12 tel. 603 156 563
www.klimatyzacja-ciechanow.pl 


KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
HADES Zakład Usług Pogrzebowych
Rafał Żurawski **WYNAJEM AGREGATÓW PRĄDOWYCH**
Ciechanów, ul. Gostkowska 39b, tel. 23 672 14 88
672 31 18, 662 198 820, 697 609 313

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ | **INSTRUKTOR NAUKI JAZDY KAT. B**
Mariusz Majewski 505 202 678 

KWIACIARNIE
Kwiaciarnia na Spokojnej
- BUKIETY, WIANKI I WIENCE
- KWIATY CIĘTE, OGRODOWE I DONICZKOWE
- DEKORACJE ŚWIĄTECZNE, ŚLUBNE I INNE
NA TERENIE MIASTA DOSTAWA GRATIS!
ul. Graniczna ul. Spokojna Gram Market
Ciechanów, ul. Spokojna 32 * tel. 606 142 415 * pon.-pt. 10 - 18, śr. 8 - 18, sob. 9 - 15

ROLNICTWO
SKUP BYDŁA
Marcin Malinowski
KONKURENCYJNE CENY
PŁATNOŚĆ: PRZELEW 2 DNI lub GOTÓWKA
Tel. 511 394 119 

CMENTARZ KOMUNALNY
ZARZĄDCA CMENTARZA KOMUNALNEGO W CIECHANOWIE
Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o.
Biuro administracji cmentarza ul. Gostkowska 86, Ciechanów
pn.-pt. 8-16, sob. 8-13
godz. otwarcia cmentarza: 6-22
tel.: 728 995 677, 604 406 031
cmentarz@pukciechanow.pl
www.ciechanow.artlookgallery.com 

MOTORYZACJA I MASZYNY ROLNICZE
IRTEX ALTERNATORY - ROZRUSZNIKI
Ciechanów, ul. Pułtуска 116 (za stacją benzynową)
tel. 23 673 48 07
kom. 602 320 393 lub 500 065 938
* sprzedaż
* naprawa
* wymiana
Wystawiamy faktury VAT 

USŁUGI KAMIENIARSKIE
KAMIENIARSTWO KOC-BRUK Kamil Kocięcki
Ciechanów, ul. Gostkowska 77A ☎ 798 273 949
POMNIKI * UKŁADANIE KOSTKI BETONOWEJ
LITERNICTWO * PARAPETY * BLATY
PODNOSZENIE ZAPADNIĘTYCH NAGROBKÓW
PIECZARY BETONOWE REALIZACJA W 24 GODZ. 

HALO CIECHANÓW

ODZYSK SUROWCÓW WTÓRNYCH

PUNKT PRZYJĘĆ ODPADÓW

*folia *folia pryzmowa *folia po sianokiszonce
*makulatura *big bag *inne

Wola Wierzbowska, 06-406 Opinogóra Górna ☎ 780 058 408



KANCELARIA PRAWNA EWA JASIŃSKA

- sprawy cywilne
- upadłość konsumencka
- sprawy spadkowe, dział spadku
- obsługa prawna przedsiębiorców i podmiotów medycznych
- windykacja
- dotacje unijne

Ciechanów, ul. Orylska 3A (I piętro), tel. 500 138 491, e-mail: kancelariaprawna@interia.pl

KLUCZE - PIECZĄTKI

KEY SERVICE Artur Bugajski
Ciechanów, ul. Śląska 2 (wejście od Pl. Jana Pawła II 14)
tel. 23 673 54 02 kom. 508 270 950

ZAMKI * KLUCZE * KODOWANIE * PIECZĄTKI * GRAWEROWANIE

SAMORZĄD GOSPODARCZY

MIG MAZOWIECKA IZBA GOSPODARCZA W CIECHANOWIE
Razem możemy więcej!
Zachęcamy do członkostwa w naszej Izbie!
Facebook.pl/migciechanow

PROWADZIMY:
LEGALIZACJĘ DOKUMENTÓW HANDLOWYCH I EKSPORTOWYCH oraz CENTRUM MEDIACJI GOSPODARCZYCH
Ciechanów, ul. Warszawska 21/23 lok.9
Biuro czynne wt.-czw. w godz. 9.00 - 15.00
tel. 502 277 787 oraz 518 540 506,
e-mail: mazowieckaizbagospodarcza@gmail.com

ZAJĘCIA DODATKOWE

UCZYMY JEŹDZIĆ NA ROLKACH I PŁYWAĆ DZIECI OD 4 ROKU ŻYCIA

REJESTRACJA www.blackwolves.pl 514 56 56 10

SAMORZĄD ZAWODOWY

Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa
Biuro Terenowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. Powstańców Warszawskich 6
tel. 693 933 032, e-mail: btciechanow@maz.piib.org.pl
www.maz.piib.org.pl

PRAWO

Piotrowski & Wspólnicy KANCELARIA
tel.: (22) 618 30 89
mail: biuro@pwkancelaria.pl
www.pwkancelaria.pl

- upadłość konsumencka
- upadłość przedsiębiorcy
- restrukturyzacja
- postępowania upadłościowe
- ochrona przed upadłością
- obsługa prawna przedsiębiorców
- odszkodowania

USŁUGI KSIĘGOWE

Liczydło Biuro Rachunkowe mgr Małgorzata Turowska
Ciechanów, ul. Śląska 2 * tel. 534 265 924 * e-mail: biuro@biuroliczydlo.com

- * rozliczenia: KPiR, ryczałt, VAT, ZUS
- * kadry, płace
- * doradztwo gospodarcze
- * deklaracje roczne PIT
- * zwroty podatku z zagranicy

www.biuroliczydlo.com

USŁUGI DLA BIZNESU

STOWARZYSZENIE INICJATYW GOSPODARCZYCH
Oddział w Ciechanowie

OFERUJE:

- > Kursy i szkolenia dla małych i średnich przedsiębiorstw
- > Opracowanie biznesplanów dla małych i średnich przedsiębiorstw
- > Wynajem sal szkoleniowych
- > Wynajem powierzchni biurowych
- > Wynajem powierzchni magazynowych
- > Wynajem komputerów

Kontakt:
06-400 Ciechanów, ul. Żórawskiego 5
Tel. 728 369 499

KANCELARIA RADCY PRAWNEGO MAREK ŁEBKOWSKI RADCA PRAWNY
ul. Płońska 33, 06-400 Ciechanów
tel. 508 157 193, e-mail: marek.lebkowski@radcaprawny24.pl

KANCELARIA RADCY PRAWNEGO RADCA PRAWNY **BARTOSZ MACHUL**
www.kancelariamachul.pl

Świadczymy pomoc

- Osobom fizycznym
- Przedsiębiorstwom
- Podmiotom publicznym

MACHUL Kancelaria Radcy Prawnego
tel. 888-343-340

CENTRUM EDUKACYJNO-SZKOLENIOWE
Oferujemy szkolenia: www.ces-alfa.pl

- * energetyczne (SEP)
- * pierwsza pomoc
- * BHP
- * zawodowe (wózki, suwnice i podesty)
- * dla szpitali i placówek medycznych

Skontaktuj się z nami: **Ciechanów, ul. Żórawskiego 5, tel. 517 717 276** e-mail: biuro@ces-alfa.pl

BANK

Magdalena Dąbrowska Adwokat
KANCELARIA ADWOKACKA ADWOKAT MAGDALENA DĄBROWSKA
Ciechanów, ul. Harcerska 8 lok. U2
500 262 200 magda.dabrowska@adwokat-ciechanow.pl

- unieważnienie umowy kredytowej CHF
- sprawy cywilne / zasiedzenie / podział majątku
- sprawy spadkowe / dział spadku
- sprawy rodzinne / rozwód / alimenty / rozdzielenie majątkowa
- sprawy gospodarcze / o zapłatę

BEZPIECZNY SOLIDNY PRZYJAZNY

Oddział w Ciechanowie ul. 3 Maja 11

BANK SPÓŁDZIELCZY W PŁONSKU
Grupa BPS

- kompleksowa obsługa
- wygodny, darmowy parking
- wrzutnia nocna, bankomat 24h
- nowoczesna bankowość elektroniczna

☎ 23 672 09 65
🌐 bsplonsk.pl

HALO CIECHANÓW

Millennium bank

BANKOWOŚĆ ELEKTRONICZNA KARTY PŁATNICZE KREDYTY I POŻYCZKI KONTA OSOBISTE

**Ciechanów, ul. Sikorskiego 12
tel. 501 107 111**

OBRAZY NA ZAMÓWIENIE, PROJEKTANT WNĘTRZ

Ożyw swoje ściany unikalnymi obrazami w drewnianych ramach.

art. Studio
KUSKOWSKA

Wybierz z galerii lub zamów wymarzony obraz!

tel: 535 337 337  Art.StudioKuskowska
www.artstudiokuskowska.pl



ogłoszenie własne wydawcy

Akademia DŹWIĘKU
szkoła muzyczna z pasją!

*GITARA *PIANINO *PERKUSJA
*ŚPIEW *AKORDEON i inne

VOUCHERY PODARUNKOWE!

adciechanow
Ciechanów
ul. Sienkiewicza 33a
tel. 517 770 082

odwiedź nas na: **www.PULS Ciechanowa.pl**

znajdziesz tu:

* **najważniejsze informacje z regionu**
* **archiwum (PDF) wszystkich wydań PULSU Ciechanowa**

BĄDŹMY W KONTAKCIE!

WWW.PULSCIECHANOWA.PL

tel. 502 68 48 21
e-mail: pulsciechanowa@gmail.com

Rozmowa z Andrzejem Nizielskim - założycielem Zespołu Szkół STO w Raciążu oraz Markiem Mikołajewskim - obecnym dyrektorem placówki STO w Raciążu stawia na praktykę i nowe szanse

Jak dziś powinna wyglądać szkoła, która nie tylko kształci, ale realnie pomaga zmienić zawodową przyszłość? O tym rozmawiamy z przedstawicielami Publicznej Szkoły Policealnej STO w Raciążu. Placówki, która od lat rozwija ofertę edukacyjną z myślą o potrzebach rynku pracy i dorosłych słuchaczy. O misji szkoły, praktycznym wymiarze nauki, popularnych kierunkach oraz szansach, jakie edukacja daje osobom myślącym o nowym starcie, mówią Andrzej Nizielski - założyciel Zespołu Szkół STO w Raciążu oraz Marek Mikołajewski - obecny dyrektor szkoły.



Fot. STO w Raciążu

Założycielem Zespołu Szkół STO w Raciążu jest Andrzej Nizielski (z lewej strony na zdjęciu), który kierował placówką od 1 września 1993 do lutego 2022 roku. Obecnie dyrektorem szkoły jest Marek Mikołajewski

kierunki kształcenia, by odpowiadały na realne potrzeby rynku pracy?

Oferta edukacyjna szkoły nie jest przypadkowa. Stale analizujemy potrzeby rynku pracy, współpracujemy z pracodawcami i obserwujemy trendy w zatrudnieniu. Bierzemy pod uwagę między innymi barometr zawodów szkolnictwa branżowego, czyli prognozę pokazującą, w jakich zawodach łatwiej będzie znaleźć pracę.

Nie opieramy się jednak wyłącznie na analizach. Ważne są dla nas również rozmowy z absolwentami naszego liceum, szkoły policealnej i innych szkół. Pytamy ich o to, jakie kierunki ich interesują, jakie kompetencje okazały się przydatne w pracy oraz czego z perspektywy czasu im zabrakło. Dzięki temu możemy lepiej dopasować ofertę do potrzeb słuchaczy.

Prowadzimy także edukację na kwalifikacyjnych kursach zawodowych, w zależ-

ności od możliwości szkoły i zainteresowania kandydatów. Dużą popularnością cieszą się kursy w zawodach florysta i ogrodnik. W przypadku kursu ogrodniczego słuchacze zdobywają kwalifikacje rolnicze, potrzebne m.in. do zakupu ziemi rolnej o powierzchni powyżej hektara i ubiegania się o określone formy wsparcia w rolnictwie. Z uwagi na zmieniające się przepisy obecny nabór może być ostatnią taką szansą. Zajęcia teoretyczne odbywają się online, a praktyczne stacjonarnie. Oprócz kierunków kształcenia szkoła proponuje też darmowe szkolenia, na przykład z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Kto najczęściej trafia dziś do Państwa szkoły?

To bardzo różne osoby. Są wśród nich młodzi absolwenci szkół średnich, którzy chcą szybko zdobyć konkretny zawód, ale także osoby pracujące, które chcą się przekwalifikować lub podnieść swoje kwalifikacje. Coraz częściej trafiają do nas również ci, którzy decydują się na nowy start zawodowy.

Wiele osób wybiera kierunki medyczne i opiekuńcze, takie jak opiekun medyczny, technik masażysta, terapeuta zajęciowy, asystent osoby niepełnosprawnej czy opiekunka środowiskowa. Są to specjalności, które dają stabilne perspektywy zatrudnienia i poczucie realnego wpływu na życie innych ludzi.

Kierunki medyczne i opiekuńcze od lat cieszą się dużym zainteresowaniem. Z czego to wynika?

Przede wszystkim z rosnącego zapotrzebowania na specjalistów w sektorze zdrowia i opieki. Społeczeństwo się starzeje, a potrzeba wykwalifikowanych pracowników stale rośnie, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Z rozmów z absolwentami wynika też, że część z nich decyduje się na wy-

jazd zagraniczny, zwłaszcza po ukończeniu kierunków takich jak opiekun medyczny, technik masażysta czy asystent osoby niepełnosprawnej. Absolwenci tych specjalności mają dobre perspektywy zatrudnienia i często już w trakcie nauki zdobywają pierwsze doświadczenia zawodowe.

Jak łączą Państwo teorię z przygotowaniem do rzeczywistej pracy w zawodzie?

Dysponujemy bardzo dobrze wyposażonymi i systematycznie unowocześnianymi pracowniami do kształcenia praktycznego. Duży nacisk kładziemy na praktykę. Oprócz zajęć teoretycznych organizujemy zajęcia praktyczne oraz praktyki zawodowe w rzeczywistych miejscach pracy. Mamy zawarte porozumienia z lokalnymi zakładami pracy, współpracujemy z instytucjami i firmami, dzięki czemu słuchacze mogą zetknąć się z codziennością swojego przyszłego zawodu jeszcze w trakcie nauki.

Czym Państwa szkoła chce przekonać kandydatów, że warto wybrać właśnie tę placówkę?

To szkoła, która daje szerokie możliwości kształcenia osobom dorosłym - bez względu na wiek, doświadczenie zawodowe czy miejsce zamieszkania. Oferta skierowana jest zarówno do osób sprawnych, jak i z niepełnosprawnościami, a także do tych, którzy mieszkają daleko od Raciąża. Zajęcia teoretyczne na kwalifikacyjnych kursach zawodowych odbywają się online, a praktyczne stacjonarnie, co ułatwia połączenie nauki z życiem rodzinnym i zawodowym.

Od kilkunastu lat funkcjonujemy w środowisku edukacyjnym Raciąża i powiatu płońskiego, budując rozpoznawalną pozycję wśród osób dorosłych, które chcą zdobyć wykształcenie, zawód lub się przekwalifikować. Naszym atutem jest indywidualne podejście

do słuchacza, kameralna atmosfera i realne wsparcie na każdym etapie nauki.

Jakie kompetencje, poza samym zawodem, starają się Państwo rozwijać u słuchaczy?

Oprócz wiedzy zawodowej uczymy elastyczności i gotowości do ciągłego uczenia się. To dziś kluczowe kompetencje na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy.

Czy szkoła bywa dla części słuchaczy także szansą na odzyskanie wiary w siebie i nowy start zawodowy?

Zdecydowanie tak. Dla wielu naszych słuchaczy szkoła jest czymś więcej niż miejscem nauki. To przestrzeń, w której odzyskują wiarę w siebie, zawierają znajomości, zdobywają nowe kompetencje i zaczynają nowy etap życia zawodowego. Obserwujemy u nich ogromne przemiany, zarówno zawodowe, jak i osobiste. Zmiana zawodu wiąże się często z poprawą statusu materialnego i zwiększeniem możliwości zatrudnienia na terenie całego kraju.

Z jakim najważniejszym przekazem chcieliby się Panowie dziś zwrócić do osób, które wahają się, czy zrobić kolejny krok w stronę nowego zawodu?

Najważniejsze to zrobić pierwszy krok. Decyzja o podjęciu nauki może otworzyć zupełnie nowe możliwości zawodowe i życiowe. Zachęcamy wszystkich, którzy się wahają, by dali sobie szansę na rozwój i zmianę. Rekrutacja jest prosta, również online, a my jesteśmy po to, by wspierać na każdym etapie.

A z czego szkoła jest dziś szczególnie dumna?

Najbardziej dumni jesteśmy z naszych absolwentów, ich sukcesów zawodowych i historii, które pokazują, że edukacja może realnie zmieniać życie. To dla nas największa motywacja i dowód, że to, co robimy, ma sens.

Dziękuję za rozmowę.

PIOTR PSZCZÓLKOWSKI

ZDOBĄDŹ KWALIFIKACJE ROLNICZE WAŻNE W UNII EUROPEJSKIEJ!

UWAGA! SZKOŁA BEZPŁATNA!

Chcesz kupić lub przejąć ziemię rolną?

Chcesz zostać wykwalifikowanym
OGRODNIKIEM?

Interesuje Cię pozyskanie
dotacji unijnych
i PREMIA DLA MŁODEGO ROLNIKA?

**Z NAMI JEST
TO MOŻLIWE!**

Dyrekcja Publicznej Szkoły
Policealnej STO
w Raciążu ogłasza nabór na:

**KWALIFIKACYJNY KURS
ZAWODOWY OGRODNIK**
(tylko 1 rok nauki)

Kwalifikacja OGR.02.
Zakładanie i prowadzenie
upraw ogrodniczych

Absolwenci będą umieli:

- * wykonywać prace związane z zakładaniem i pielęgnacją upraw sadowniczych, warzywnych, roślin przyprawowych, roślin ozdobnych oraz grzybów jadalnych,
- * wykonywać prace związane ze zbiorem, przechowywaniem i sprzedażą plonów ogrodniczych
- * zakładać i prowadzić uprawy ogrodnicze
- * uprawiać drzewa owocowe, rośliny jagodowe, zbierać i przechowywać owoce
- * uprawiać i nawozić warzywa i rośliny ozdobne, zarówno w gruncie jak i pod osłonami
- * zakładać tereny zieleni
- * obsługiwać i właściwie eksploatować maszyny i urządzenia stosowane w ogrodnictwie
- * prowadzić działalność gospodarczą i organizować prace ogrodnicze
- * stosować język obcy w pracy zawodowej

Możliwości zatrudnienia:

gospodarstwa ogrodnicze, przedsiębiorstwa ogrodnicze, gospodarstwa ekologiczne,

gospodarstwa prowadzące produkcję integrowaną, własna działalność gospodarcza

BEZPŁATNA NAUKA!

**KWALIFIKACJE WAŻNE
NA TERENIE UNII EUROPEJSKIEJ!**

**PLANOWANY TERMIN
ROZPOCZĘCIA ZAJĘĆ
MAJ 2026 rok**
(ostatni nabór)

REKRUTACJA ON-LINE:

[http://www.publicznastoraciaz.pl/
rekrutacja-online/](http://www.publicznastoraciaz.pl/rekrutacja-online/)

Jeżeli praca z roślinami to twoja pasja,
w której pragniesz rozwijać wiedzę
i kompetencje, zostań ogrodnikiem!
Na pewno nie pożałujesz!

**ZDOBĘDZIESZ
UPRAWNIENIA ROLNICZE!!!**

PUBLICZNA SZKOŁA
POLICEALNA STO
W RACIĄŻU



NABÓR NA KIERUNEK OGRODNIK

**KWALIFIKACJA OGR.02
DAJE UPRAWNIENIA ROLNICZE
I UMOŻLIWIA UBIEGANIE SIĘ
O DOTACJE UNIJNE ORAZ
NABYWANIE ZIEMI.**

CZAS TRWANIA: 1 ROK

**WYMAGANIA: WYKSZTAŁCENIE
MIN. PODSTAWOWE**

Zapisy online: www.publicznastoraciaz.pl lub w sekretariacie
Raciąż, ul. Płocka 28, tel. 518-967-702, 23 6791071

SZKOŁA BEZPŁATNA!



Rozważania prawnicze

Rozwód bez orzekania o winie czy z winą – co to realnie zmienia?

W praktyce to pytanie pojawia się bardzo często, a odpowiedź brzmi: więcej, niż wielu osobom się wydaje. Dla jednych sprawa winy jest przede wszystkim kwestią moralną i emocjonalną, dla innych – narzędziem ochrony swoich interesów po rozwodzie. W obecnym stanie prawnym sąd może rozwiązać małżeństwo przez rozwód wtedy, gdy nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia, ale sposób rozstrzygnięcia kwestii winy może realnie wpłynąć na przebieg sprawy i sytuację stron po jej zakończeniu.

Jeżeli oboje małżonkowie zgodnie wniosą o rozwód bez orzekania o winie, sąd zaniecha ustalania, kto odpowiada za rozpad małżeństwa. Ustawa wprost przewiduje wtedy skutki takie, jak gdyby żaden z małżonków nie ponosił winy. Z praktycznego punktu widzenia oznacza to zwykle krótsze i mniej konfliktowe postępowanie. Nie trzeba bowiem prowadzić szerokiego postępowania dowodowego dotyczącego zdrady, nadużywania alkoholu, przemocy, porzucenia czy innych zachowań, które miały doprowadzić do rozpadu związku. Gdy jednak choć jedna ze stron żąda ustalenia winy, sąd musi się tą kwestią zająć.

Największe znaczenie orzeczenie o winie ma jednak nie dla samego stwierdzenia winy, lecz dla alimentów między byłymi małżon-

kami. Przy rozwodzie bez orzekania o winie – albo gdy winę przypisano obu stronom – małżonek może żądać alimentów tylko wtedy, gdy znajduje się w niedostatku. Inaczej wygląda sytuacja, gdy jeden z małżonków zostaje uznany za wyłącznie winnego rozpadu pożycia. Wówczas małżonek niewinny może domagać się alimentów także wtedy, gdy nie popadł jeszcze w niedostatek, ale rozwód spowodował istotne pogorszenie jego sytuacji materialnej. To bardzo ważna różnica, zwłaszcza tam, gdzie jedna osoba przez lata zajmowała się domem i dziećmi, a druga budowała swoją pozycję zawodową. Co również istotne, małżonek wyłącznie winny co do zasady sam nie może domagać się alimentów od drugiej strony.

Wina może mieć znaczenie także już na etapie samego dopuszczalności rozwodu. Przepisy stanowią bowiem, że rozwód nie jest dopuszczalny, jeżeli żąda go małżonek wyłącznie winny, a drugi małżonek nie wyraża na to zgody, chyba że odmowa tej zgody byłaby sprzeczna z zasadami współżycia społecznego.

Warto natomiast pamiętać, że samo orzeczenie o winie nie rozstrzyga

automatycznie o sprawach dzieci. W wyroku rozwodowym sąd i tak musi zająć się władzą rodzicielską, kontaktami z dzieckiem oraz kosztami jego utrzymania. Tutaj punktem odniesienia jest przede wszystkim dobro dziecka, a nie sam fakt, kto zawinił rozpadowi małżeństwa. Podobnie w codziennej praktyce nie każdy rozwód „z winą” jest odpłacalny – czasem prowadzi tylko do zaostrzenia konfliktu, wydłużenia procesu i zwiększenia kosztów emocjonalnych dla całej rodziny.

Dlatego wybór między rozwodem bez orzekania o winie a rozwodem z winą nie powinien wynikać wyłącznie z emocji. Jeżeli małżonkom zależy na szybkim zakończeniu sprawy i nie ma istotnego sporu o alimenty między nimi, rozwód bez orzekania o winie bywa rozwiązaniem rozsądnym. Jeżeli jednak zachowanie jednego z małżonków było rażące i może rzutować na bezpieczeństwo finansowe drugiej strony po rozwodzie, dochodzenie ustalenia winy może mieć bardzo konkretne znaczenie prawne. W sprawach rozwodowych warto więc patrzeć nie tylko na przeszłość, ale przede wszystkim na skutki wyroku na przyszłość.

BARTOSZ MACHUL

Radca Prawny

Wiceprezes Mazowieckiej

Izby Gospodarczej



reklama

**P.P.H.U.
STOL - TRAK
SARNOWSKI**

- * wycinki drzew, usługi rębakiem
- * koszenie traw (pobocza dróg, nieużytki)
- * wynajem podnośnika (26 metrów)
- * usługi koparko-ładowarką

tel. 506 16 45 16

Świadczenia za pobyt w szpitalu i urodzenie dziecka – jak je uzyskać?

W życiu każdego z nas zdarzają się momenty, których nie da się w pełni zaplanować. Narodziny dziecka to czas ogromnej radości, ale i nowych wyzwań finansowych. Z kolei nagły pobyt w szpitalu to sytuacja stresująca, która często wiąże się z przerwą w pracy i niespodziewanymi wydatkami. W takich chwilach warto mieć wsparcie finansowe, które pozwoli skupić się na tym, co najważniejsze – na zdrowiu i rodzinie.

Finansowa poduszka bezpieczeństwa

Większość z nas kojarzy ubezpieczenie na życie jedynie z najtrudniejszymi scenariuszami. Tymczasem nowoczesne polisy to przede wszystkim wsparcie w „życiowych” sytuacjach.

Świadczenie z tytułu urodzenia dziecka to zastrzyk gotówki, który zasili domowy budżet w momencie, gdy wydatków na wyprawkę czy pielęgnację niemowlęcia jest najwięcej.

Równie istotna jest ochrona na wypadek pobytu w szpitalu. Każdy dzień spędzony na oddziale może oznaczać wypłatę określonej kwoty, która zrekompensuje utracone dochody lub pokryje koszty leczenia, leków i późniejszej rekonwalescencji. Dzięki temu choroba lub wypadek nie muszą oznaczać kryzysu w domowych finansach.

Grupy otwarte – atrakcyjne warunki dla każdego

Dzięki tzw. grupom otwartym, każdy może przystąpić do ubezpieczenia na preferencyjnych warunkach – niezależnie od tego, czy pracuje w małej firmie, prowadzi własną działalność, czy zajmuje się domem.

Zaletą grup otwartych jest przede wszystkim atrakcyjna cena. Składki są znacznie niższe niż w przypadku tradycyjnych polis indywidualnych, a zakres ochrony jest optymalny. To idealne rozwiązanie dla osób szukających złotego środka między korzystnymi warunkami polisy a niskim miesięcznym kosztem.

Polisa „szyta na miarę” – Ty decydujesz o zakresie

Jeśli jednak chcesz dobrać ubezpieczenie skupione na Twoich potrzebach, doskonałym rozwiązaniem jest polisa indywidualna. Tutaj to Ty jesteś architektem swojej ochrony. Możesz dowolnie zwiększyć kwotę wypłaty za pobyt w szpitalu lub rozszerzyć ubezpieczenie o dodatkowe wsparcie w razie poważnego zachorowania czy dostęp do prywatnej opieki medycznej. Elastyczność takich rozwiązań pozwala dopasować zarówno zakres ochrony, jak i wysokość składki do Twoich oczekiwań.



Justyna Pieckowska
Kierownik Oddziału
Domu Ubezpieczeniowego Spectrum
w Ciechanowie

Nie zostawiaj bezpieczeństwa swojej rodziny przypadkowi. Zapraszamy do naszego biura, gdzie przeanalizujemy dostępne opcje i pomożemy wybrać wariant idealnie dopasowany do Twoich planów życiowych. Odwiedź nas osobiście w biurze lub zadzwoń i skorzystaj z bezpłatnej konsultacji.

Justyna Pieckowska



Siedziba Oddziału DOMU
UBEZPIECZENIOWEGO
SPECTRUM w Ciechanowie



DOM
UBEZPIECZENIOWY
SPECTRUM

wszystkie
ubezpieczenia

Ciechanów, ul. Dolna 9 23 673 57 17 572 409 716

Z pamiętnika wiejskiego proboszcza

Z kościelnych stron

ks. PIOTR MARZEC

10 kwietnia 2026 zmarł Jacek Magiera - ojciec rodziny, mąż, piłkarz, trener. Człowiek. Bardzo dużo dobrych słów i świadectw można było w tym czasie o Nim przeczytać.

„Naprawdę miał 100 proc. uwagi dla swoich najbliższych.” (o. Marcin Brządek) Wielokrotnie podkreślano, że był to bardzo religijny, więcej - wierzący GOŚĆ. I nie wstydił się wiary. Nie tylko opowiadał o wierze, ale żył tym o czym opowiadał. Coraz rzadziej się tak zdarza, by myśli, przekonania i wiara zbiegały się z życiem. Choć kto wie, czy po śmierci nie okaza się, że ktoś z sąsiedztwa był człowiekiem większej wiary niż nam się wydawało. „Jacek, kiedy biegł w parku, tamtego ranka miał w kieszeni różaniec. [...] Różaniec w dresie - jedyna rzecz jaką miał przy sobie zawsze - wydaje nam się, że to drobny przedmiot, ale dla niego to było wszystko. Modlitwa popychała go do przodu, dlatego był innym człowiekiem.” (o. Marcin Brządek)

„Ja dzisiaj wiem, że trzeba bardzo uważać na swoje myśli, bo te myśli, które są w głowie wpływają na nasze słowa, to co do kogo mówimy. Nasze słowa wpływają na nasze czyny, a te czyny stają się nawykami, które mamy każdego dnia. A że kuszeni jesteśmy codziennie, wszyscy do-

skonalnie wiemy. Wszyscy doskonale wiemy, że jesteśmy kuszeni. Natomiast to, co jest bardzo cenne, to jest czas w naszym życiu. Czas, który możemy komuś dać lub czas, któremu możemy komuś podarować. Ten czas to budowanie relacji z najbliższymi przede wszystkim i z Bogiem. Jeżeli jest coś na czymś ci zależy, to po prostu o to dbaj. Zawsze masz wybór.” (Jacek Magiera)

Dwa dni później (12-23 kwietnia) papież Leon XIV podjął pielgrzymowanie do krajów Afryki. Algieria, Kamerun, Angola i Gwinea Równikowa. „W Algierii stawką jest dialog międzyreligijny; w Kamerunie i Angoli chodzi raczej o pokój i pojednanie; w Gwinei Równikowej - o sprawiedliwość społeczną.” Po co zatem tam pojechał? By nieść Chrystusa, bez którego wszystkie ludzkie wysiłki na rzecz pokoju i braterstwa nie mają sensu. Pojechał jako pielgrzym pokoju i sługa dialogu. I po to też, by znów pokłonić się św. Augustynowi, z którego zakonnej rodziny pochodzi. Tam, dokąd przybywa papież, rodzi się nadzieja. Nadzieja na pokój, nadzieje na dialog między religiami i pojednanie między ludźmi, nadzieja na lepsze jutro.

W Kamerunie papież powiedział: „Pokoju nie zaprowadza się dekretem: należy go przyjąć i przeżywać. Jest darem

Boga, który rozwija się w cierpliwym i wspólnym dziele. Jest to odpowiedzialność wszystkich, a przede wszystkim władz cywilnych. Rządzić oznacza kochać swój kraj, a także kraje sąsiednie; również w stosunkach międzynarodowych obowiązuje przykazanie: kochaj bliźniego swego jak siebie samego! Rządzić oznacza naprawdę słuchać obywateli, doceniać ich inteligencję i zdolność do wnoszenia wkładu w budowanie trwałych rozwiązań problemów.”

W tym czasie w Polsce, 14 kwietnia, obchodzone było święto Chrztu Polski. 966 r. to dobrze nam znana data przyjęcia chrztu przez księcia Mieszka I. To oznacza, że świętowaliśmy 1.060-tą rocznicę tego wydarzenia. W sumie to nie wiem, czy świętowaliśmy, bo zdaje się, że było dość cicho o tej rocznicy.

A w niedzielę Miłosierdzia Bożego (12 kwietnia) w parafii, gdzie teraz posługuję, przypomnieliśmy sobie trzy ważne, krótkie modlitwy. Zachęcam do nauczenia się ich na pamięć i używania, ile tylko się da. Te modlitwy to: Jezu ufam Tobie! Pan mój i Bóg mój! Jezu, uczyni serce moje według serca Twego!

Akcja Katolicka

O Kościele we Francji

W Domu Parafialnym „Katolik” odbyła się bardzo ciekawa prelekcja ks. kan. Marka Podsiadlika - proboszcza Parafii św. Józefa w Ciechanowie - pt. „Doświadczenie Kościoła we Francji”.



Ks. kan. Marek Podsiadlik przy mapie Francji

Wiedza prelegenta jest poparta wieloletnim osobistym doświadczeniem, gdyż przez pięć lat był proboszczem Parafii św.

Gerwazego i św. Protazego w Soissons, które leży w jednym z najstarszych regionów Francji. Choć parafia liczy 7 tysięcy wiernych, to oprócz kościoła katedralnego ma także kilkanaście świątyń na terenach wiejskich.

Ksiądz Marek Podsiadlik podkreślił, że funkcjonowanie Kościoła we Francji różni się od naszych polskich realiów. Wszystkie zabytkowe świątynie stanowią własność państwa, które zobowiązało się je utrzymywać. Frekwencja na niedzielnych mszach świętych wynosi około 10%. Większość parafian dokonuje samookreślenia, że są „wie-

rzący - niepraktykujący”. Warto jednak podkreślić, że ci którzy uczestniczą w życiu Kościoła robią to w sposób bardzo aktywny. Sporo jest rodzin z małymi dziećmi.

- Cieszy też rosnąca liczba chrztów wśród osób dorosłych. Podczas tegorocznych Świąt Wielkanocnych było ich ponad 20 tysięcy - powiedział ks. Marek Podsiadlik. Niewątpliwie jest to reakcja na szerzący się we francuskim społeczeństwie ateizm i liberalizm, a także rosnące wpływy islamu.

Organizatorem spotkania był oddział Akcji Katolickiej funkcjonujący przy Parafii św. Józefa w Ciechanowie. AI

34. Mistrzostwa Księża w Tenisie Stołowym

Księża rywalizowali w tenisie stołowym



Księża rywalizowali drużynowo i indywidualnie w hali sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji

W dn. 7-9 kwietnia w Ciechanowie odbyły 34. Mistrzostwa Księża w Tenisie Stołowym, w których wzięło udział 29 zawodników z całej Polski.

Patronat Honorowy nad nimi objęli: Szymon Stułkowski - Biskup Płocki oraz Krzysztof Kosiński - Prezydent Miasta Ciechanów. Mistrzostwa odbyły się w naszym mieście z inicjatywy ks. Sławomira Trzaski, który swego czasu był proboszczem ciechanowskiej Parafii pw. Błogosławionych Płockich Biskupów Męczenników. Wsparcia organizacyjnego udzielił Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Mazowiecki Związek Tenisa Sportowego. Patroni medialni to PULS CIECHANOWA i KRDP FM.

Wieczorem, w dniu poprzedzającym rozpoczęcie Mistrzostw, w Kościele Farnym została odprawiona Msza Święta

pod przewodnictwem biskupa Szymona Stułkowskiego. W homilii nawiązał on symbolicznie m.in. do tenisa stołowego. - Bóg zawsze wykonuje serwis w ten sposób, byśmy mogli go odebrać i zagrać z nim partię tenisa będącą przyciągającą wiary - powiedział bp Stułkowski. Ks. Sławomir Trzaska podziękował biskupowi za wspólną modlitwę i objęcie Mistrzostw patronatem.

Przez dwa kolejne dni księża rywalizowali drużynowo i indywidualnie w hali sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. To właśnie tam odbyło się uroczyste otwarcie Mistrzostw. Wzięli w nim udział, m.in.: prezydent Krzysztof Kosiński, Marek Zalewski - prezes Mazowieckiego Związku Tenisa Stołowego, Grzegorz Lewandowski - Sędzia Główny Mistrzostw oraz Jerzy



Od lewej: ks. Sławomir Trzaska, Jerzy Omieciński, Krzysztof Kosiński, Marek Zalewski i Grzegorz Lewandowski

Omieciński - dyrektor ciechanowskiego MOSiR-u.

Prezydent Krzysztof Kosiński witając uczestników podkreślił, że Ciechanów był już gospodarzem różnych imprez sportowych, ale taka w której rywalizują wyłącznie księża odbywa się po raz pierwszy.

Z kolei prezes Marek Zalewski, po tym jak złożył zawodnikom życzenia udanych rozgrywek, wręczył bardzo miłe upominki osobom zaangażowanym w organizację Mistrzostw. Otrzymali oni symboliczne rakiety, na których autograf złożyła Natalia Partyka - sześciokrotna mistrzyni paraolimpijska w tenisie stołowym.

Ksiądz Sławomir Trzaska jest bardzo zadowolony z przebiegu Mistrzostw. - Księża, którzy przyjechali z całej Polski byli pod wielkim wrażeniem miasta.

Zarówno jego historii, zabytków, jak i obecnego dynamicznego rozwoju. Chwalili też doskonałą bazę sportową. Dziękując prezydentowi Krzysztofowi Kosińskiemu za przychylność dla mojego pomysłu by Mistrzostwa odbyły się w Ciechanowie, wsparcie finansowe i organizacyjne. Wielkie podziękowania należą się pracownikom Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji na czele z dyrektorem



Szymon Stułkowski - Biskup Płocki



Od lewej: ks. Łukasz Lewandowski (Archidiecezja Poznańska) - I miejsce w kategorii OPEN i kat. wiekowej 45-54 oraz ks. Sławomir Trzaska (Diecezja Płocka) - II miejsce w kat. wiekowej 55-64

Jerzym Omiecińskim, a także obsłudze Hotelu Ciechanów, w którym byliśmy zakwaterowani. Mamy nadzieję, że kolej-

na edycja Mistrzostw także odbędzie się w grodzie nad Łydynią - powiedział nam ks. Sławomir Trzaska. AI

Wernisaż Beaty Kuskowskiej w COEK Studio

Obrazy tworzone cierpliwością i bez dotyku

9 kwietnia w Ciechanowskim Ośrodku Edukacji Kulturalnej STUDIO odbył się wernisaż prac Beaty Kuskowskiej - ciechanowskiej malarki i autorki książek. Artystka zaprezentowała wystawę złożoną wyłącznie z obrazów wykonanych jej autorską techniką „No Touch”.

To metoda wymagająca dużej cierpliwości, skupienia i precyzji. Polega na prowadzeniu farby bez użycia narzędzi i bez bezpośredniego dotykania płótna. Efekt końcowy nie jest więc prostym zapisem gestu, ale wynikiem długiego procesu, w którym ważne są czas, kontrola, uważność i wycucie materii.

- Ta wystawa jest dla mnie szczególnie, bo po raz pierwszy pokazuję wyłącznie prace stworzone w mojej autorskiej technice „No Touch”. To obrazy, nad którymi pracuję długo, czasem nawet około dwóch miesięcy nad jednym, więc rzadko mam okazję pokazać je w takiej liczbie w jednym miejscu. Tym bardziej cieszyło mnie, że ten wieczór miał taką spokojną, dobrą atmosferę i że można było po prostu побыć przy tych pracach bez pośpiechu - mówi Beata Kuskowska.

Wystawa w COEK Studio pozwoliła zobaczyć nie tylko gotowe obrazy, ale również sposób myślenia artystki o procesie tworzenia. W pracach Beaty Kuskowskiej



Wernisaż prac Beaty Kuskowskiej w COEK Studio

wyraźnie obecne są konsekwencja, eksperyment i poszukiwanie własnego języka plastycznego. Abstrakcyjne formy nie narzucają jednej interpretacji. Raczej zapraszają widza do zatrzymania się, obserwacji i osobistego odczytania tego, co dzieje się na płótnie.

Wernisaż miał kameralny, spokojny charakter. Był okazją do rozmów o sztuce, technice twórczej i o tym, ile czasu oraz skupienia wymaga obraz, który na pierwszy rzut oka może wydawać się swobodną grą koloru i formy. W przypadku prac tworzonych metodą „No Touch” za tą lekkością stoi jednak długi, świadomy proces.

Działalność Beaty Kuskowskiej nie ogranicza się wyłącznie do własnej twórczości. Artystka prowadzi również warsztaty, podczas których uczestnicy mogą poznawać nowe techniki, eksperymentować z malarstwem i rozwijać własną wrażliwość artystyczną. Efekty takich zajęć można było zobaczyć podczas kolejnego wydarzenia.

24 kwietnia w Klubowiarni W18 odbył się wernisaż malarstwa uczestników warsztatów prowadzonych przez Beatę Kuskowską. Spotkanie było okazją do tego, by zobaczyć prace osób, które pod jej kierunkiem poznawały świat abstrakcji, eksperymentowały z formą i szukały własnych środków wyrazu.

Światowy Dzień Świadomości Autyzmu

Festiwalowy miesiąc Szymona

Szymon Sobiesiak reprezentował nasz region podczas „Festiwalu bez barier” w Będzinie oraz VI Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki dla Dzieci i Młodzieży z NI „Śpiewać Każdy Może” w Ostródzie.

Mama Szymona podkreśla, że kwiecień to miesiąc szczególnie dla osób w spektrum autyzmu oraz ich rodzin. - To właśnie 2 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. Dla Szymona i nas - rodziców, tegoroczny kwiecień to okazja do dodatkowego świętowania i przełamywania barier. Także do pokazywania, że niemożliwe nie istnieje. Potrzeba tylko akceptacji, zrozumienia i wsparcia otoczenia. Dziecko z autyzmem, w tym także ze sprzężeniem - chociażby z niepełnosprawnością intelektualną, jak każde inne ma swoje pasje. Podążając za nimi i dając mu możliwości rozwoju możemy osiągać sukcesy. Zarówno te mniejsze, jak i większe - opowiada Agnieszka Sobiesiak.

W dniach 11-12 kwietnia Szymon przy akompaniamencie brata Kacpra wystąpił podczas „Festiwalu bez barier” w Będzinie. Został on zorganizowany przez Stowarzyszenie NIEwidzialni pod honorowym patronatem Starosty Będzińskiego. Szymon wykonał tam trzy utwory.

Natomiast dn. 15-16 kwietnia reprezentował ziemię ciechanowską oraz Szkołę Domową w Szczecinku (w której się uczy), podczas VI Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki dla Dzieci i Młodzieży z NI „Śpie-



Szymon Sobiesiak podczas VI Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki dla Dzieci i Młodzieży z NI „Śpiewać Każdy Może” w Ostródzie zaśpiewał utwór zespołu Republika pt. „Biała Flaga”

wać Każdy Może” w Ostródzie. - Dzień wcześniej Szymon chętnie uczestniczył w warsztatach wokalnych, które zorganizowano dla osób biorących udział w konkursie. Ich uczestnicy wspólnie wykonali finałowy utwór Stanisława Sojki pt. „Tolerancja”. Festiwal miał formę konkursową. Finał Odbył się w sali reprezentacyjnej Za-

mku Krzyżackiego w Ostródzie. Szymon wykonał tam utwór zespołu Republika pt. „Biała Flaga”. Jurorzy postanowili przyznać mu specjalne wyróżnienie za - jak to ujęli - „pokonywanie Everestów”. Przed nami kolejne występy i kolejne Everesty do pokonywania. I to nie tylko w kwietniu - powiedziała nam Agnieszka Sobiesiak.

Powiatowa Biblioteka Publiczna

Poetycki benefis

Z okazji 40-lecia pracy twórczej, w Powiatowej Bibliotece Publicznej, odbył się benefis Barbary Sitek-Wyrembek. Był to wieczór pełen poezji i wspomnień.

Poetka opowiedziała m.in. o kulisach swojej pracy twórczej, rodzinnym Kaliszu oraz skąd czerpie inspirację.

Przybyli na spotkanie goście mogli podziwiać piękne, własnoręcznie wykonane ikony i obrazy, a także niezwykłą kreację modową autorki licznych tomików wierszy.

Było inspirująco, serdecznie i bardzo literacko - w myśl hasła przewodniego uroczystości: „Z pasjami przez życie”. Na zakończenie nie zabrakło rozmów, autografów i wspólnych zdjęć.

PBP/AI Barbara Sitek-Wyrembek



Szkoła Podstawowa w Zeńboku

Konkurs Przyrodniczy w SP w Zeńboku



W Szkole Podstawowej im. Zygmunta Padlewskiego w Zeńboku zorganizowano Międzyszkolny Konkurs Wiedzy Przyrodniczej

W Szkole Podstawowej im. Zygmunta Padlewskiego w Zeńboku odbył się Międzyszkolny Konkurs Wiedzy Przyrodniczej dla uczniów klas pierwszych. Wydarzenie zostało objęte patronatem Marioli Kołakowskiej - Wójta Gminy Regimin.

W konkursie wzięli udział najmłodszy uczniowie ze szkół podstawowych z terenu gminy Regimin - reprezentanci placówek z Zeńboka, Regimina oraz Szulmierza. Celem konkursu było rozwijanie zainteresowań przyrodniczych dzieci, poszerzanie ich wiedzy o otaczającym świecie oraz kształtowanie postaw proekologicznych już od najmłodszych lat.

Uczestnicy mieli okazję zmierzyć się z różnorodnymi zadaniami dostosowanymi do ich wieku - od rozpoznawania roślin i zwierząt, po zagadki i pytania dotyczące ochrony środowiska. Konkurs przebiegał w miłej i przyjaznej atmosferze, a rywalizacja była doskonałą okazją do integracji uczniów z różnych szkół.

Po podliczeniu punktów wyłoniono zwycięzców. I miejsce zdobyli uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. Zygmunta Padlewskiego w Zeńboku, II miejsce zajęła Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego w Szulmierzu, natomiast III miejsce przypadło uczniom ze Szkoły Podstawowej im. Teofila Lenartowicza w Regiminie.

Wszyscy uczestnicy wykazali się dużą wiedzą oraz zaangażowaniem, dlatego każdy z nich zasługuje na uznanie i gratulacje. Uczniom wręczono nagrody oraz dyplomy, które były wyrazem docenienia wysiłku i pracy młodych przyrodników.

Na zakończenie wydarzenia uczestnicy mieli również okazję skorzystać z poczęstunku przygotowanego przez Koło Gospodyń Wiejskich w Zeńboku, co było miłym akcentem podsumowującym dzień pełen wrażeń.

Organizatorzy dziękują wszystkim uczestnikom, nauczycielom oraz osobom zaangażowanym w przygotowanie wydarzenia i już dziś zapowiadają kolejne edycje konkursu.

Stowarzyszenie „Nadzieja na Życie”

Z rodzicami o przemocy szkolnej



Pedagog szkolny Magdalena Żmijewska

W Klubokawiarni W18, w ramach inauguracji cyklu prelekcji „Nowe życie dla osób doświadczających przemocy”, odbyło się spotkanie zorganizowane przez Stowarzyszenie „Nadzieja na Życie”.

Pedagog szkolny Magdalena Żmijewska wygłosiła bardzo ciekawą prelekcję pt. „Rodzic jako wsparcie – jak pomóc dziecku w sytuacji przemocy szkolnej”. Jest to bardzo ważny temat, gdyż z badań wynika iż problem ten dotyka co trzeciego dziecka w Polsce

– Najważniejsza jest relacja. Dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i zaufania, by powiedzieć o problemie i otworzyć się na pomoc – podkreśliła Magdale-

na Żmijewska, po czym omówiła główne objawy, które mogą świadczyć iż dziecko jest ofiarą przemocy. Są to m.in.: zmiany w zachowaniu, problemy ze snem, spadek wyników w nauce, unikanie szkoły, utrata apetytu, niewyjaśnione urazy oraz zniszczone rzeczy.

Prelektka doradzała jak rozmawiać z dzieckiem. – Słuchaj uważnie. Zadawaj pytania. Okazuj empatię. To podstawa – stwierdziła.

Pedagog omówiła także skutki, które wywołuje doświadczanie przemocy rówieśniczej: obniżenie samooceny, problemy emocjonalne, trudności w nauce oraz izolacja społeczna. Długofalowo mogą one wpłynąć na całe życie dziecka.

Magdalena Żmijewska wskazała rodzicom gdzie szukać pomocy, gdy dziecko jest ofiarą przemocy. Są to, m.in.: psycholog i pedagog szkolny, psycholog z innych instytucji, nauczyciele, organizacje pozarządowe, Telefon Zaufania oraz Rzecznik Praw Dziecka.

W drugiej części spotkania prelektka odpowiadała na pytania uczestników. Dyskutowano też m.in. o warunkowaniach prawnych i społecznych powodujących trudności w walce z przemocą rówieśniczą.

Cykl spotkań „Nowe życie dla osób doświadczających przemocy” jest realizowany przez Stowarzyszenie „Nadzieja na Życie” przy wsparciu Miasta Ciechanów. AI

Felieton :: Nie tylko od lat 18

Czy można samemu sobie poradzić rzucić używki?

To jedno z najczęstszych pytań, jakie słyszę. Wypowiedane czasem z nadzieją, czasem z dumą, a czasem z lękiem ukrytym pod maską pewności siebie. Bo czy ja naprawdę muszę z kimś o tym rozmawiać? Czy nie mogę po prostu przestać?



Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta i nie jest wygodna. Prawda jest taka, że niektórzy potrafią sami przestać, a inni potrzebują wsparcia w różnej postaci. Bardzo często słyszę również, że wystarczy silna wola, żeby zerwać z nałogiem. Lubimy historie o człowieku, który „wziął się w garść”, zacisnął zęby i z determinacją wygrał z nałogiem. Brzmi to dobrze, lecz w większości przypadków tak to nie wygląda.

Używki nie są tylko przyzwyczajeniem. Z czasem stają się sposobem regulowania emocji, ucieczką od napięcia, lekarstwem na samotność, lęk i pustkę. Człowiek nie wraca do substancji dlatego, że nie zna konsekwencji. Wraca, bo jego mózg nauczył się, że to najszybsza droga do ulgi. Z doświadczenia wiem, że z własnym mózgiem w samotności ciężko jest negocjować, choć to nie oznacza, że nie można.

Prawdziwe pytanie nie brzmi jednak, czy można samemu, lecz ile samotności człowiek jest w stanie unieść. Rzucenie używki nie zaczyna się w dniu odstawienia. Najtrudniejszy moment przychodzi później, kiedy wracają emocje i znika substan-

cja, która wcześniej je regulowała. Właśnie wtedy samotność staje się największym przeciwnikiem. Wtedy jesteśmy dla siebie jednocześnie sędzią, oskarżycielem i adwokatem. A wewnętrzny dialog w kryzysie rzadko bywa sprawiedliwy.

Prośbienie o pomoc często kojarzy nam się ze wstydem, nieudolnością i słabością. Prawda jest jednak zupełnie inna. O pomoc prosi ten, kto jest silny, bo zdaje sobie sprawę, że żadnej wojny nie wygrywa się w pojedynkę. Ja wiele razy próbowałem sam. Trwało to kilka lat. Czy były to lata zmarnowane? Otóż nie. Była to kolejna lekcja w moim życiu, której Ty nie musisz już powtarzać.

PIOTR JAKOWICKI
www.trener-trzezwosci.pl

Miejskie Przedszkole nr 10

Wielki turniej małych mieszkańców



Organizatorzy i uczestnicy Turnieju Wiedzy „Znam moje miasto – Ciechanów”, który zorganizowano w Miejskim Przedszkolu nr 10 im. Janusza Korczaka

W Miejskim Przedszkolu nr 10 im. Janusza Korczaka zorganizowano Turniej Wiedzy „Znam moje miasto – Ciechanów”, podczas którego najmłodszy mieszkańcy mogli zaprezentować swoją wiedzę, spryt i sportowego ducha.

W Turnieju zmierzyli się sześćoletni reprezentanci miejskich przedszkoli oraz oddziałów „0” szkół podstawowych, by w atmosferze radosnej rywalizacji udowodnić, jak dobrze znają swoje miasto. Dzieci doskonale rozpoznawały najważniejsze miejsca i obiekty Ciechanowa, a także wykazały się znajomością

jego historii i codziennego życia mieszkańców.

Nie zabrakło również sportowych emocji. W konkurencji ruchowej uczestnicy zaprezentowali sprawność, szybkość i precyzję rzutów. Ta część Turnieju miała podkreślić, jak ważną rolę sport odgrywa w mieście, którego dumą jest m.in. drużyna piłki ręcznej Jurand Ciechanów.

Nad prawidłowym przebiegiem Turnieju czuwało Jury pod przewodnictwem prezidenta Krzysztofa Kosińskiego wraz z przedstawicielami władz miasta oraz placówek kultury, oświaty i sportu. Szczególną radość

wzbudził moment, gdy panowie z Jury stanęli na bramce podczas konkurencji sportowej.

Po zsumowaniu punktów wszystkie drużyny zajęły ex aequo I miejsce. Uczestnicy Turnieju otrzymali dyplomy oraz nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Ciechanów, Miejski Klub Sportowy Jurand Ciechanów oraz Miejskie Przedszkole nr 10.

Organizatorzy Turnieju zapraszają na mecz piłki ręcznej, podczas którego Jurand Ciechanów zmierzy się z drużyną Grunwald Poznań (Hala Sportowa MO-SiR w Ciechanowie, ul. 17 Stycznia 60C - 1 maja o godz. 15:00). MP/AI

ogłoszenie



Filip Bugajewski

ZAPOMNIJ CO MOŻESZ DOSTAĆ
I ZOBACZ CO MOŻESZ DAĆ

PODARUJ
1,5%



#Artrogrypoza

Cześć,

Nazywam się FILIP BUGAJEWSKI urodziłem się 14 lipca 2015 roku z Artrogrypozą, która wiąże się z opóźnieniem mojego rozwoju ruchowego. Od początku życia przeszedłem już kilka operacji ortopedycznych, mimo to nadal nie umiem samodzielnie chodzić. Każdego dnia na przekór losu ćwiczę ze wszystkich sił, aby w końcu pokonać wszelkie trudności. Aby wrócić do pełnej sprawności potrzebuje opieki specjalistów i szeregu operacji.

Dzięki wam mogę korzystać z:

- opieki lekarskiej
- regularnej intensywnej rehabilitacji
- zaopatrzenia ortopedycznego

1,5 procent to nie tak wiele, a dla mnie szansa na nowe sprawne życie.

Podaruj 1,5% podatku
KRS 000037904
28302 Bugajewski Filip

Podsumowania i plany spółek komunalnych

MAŁGORZATA NIESTĘPSKA
Prezes Zarządu Elektrociepłowni
Ciechanów Sp. z o.o.



Naszym celem jest dostarczanie ciepła do mieszkańców Ciechanowa w sposób niezawodny, zgodnie z zapotrzebowaniem z zachowaniem najwyższej jakości usług. Spółka wytwarza również energię elektryczną na potrzeby własne oraz na sprzedaż. Energia elektryczna z odnawialnych źródeł energii zasila w Ciechanowie obiekty miasta oraz oświetlenie uliczne.

W 2025 roku Elektrociepłownia Ciechanów realizowała kolejne inwestycje w transformację źródeł ciepła. Zamiast paliw kopalnych możemy dzięki temu stosować ekologiczne rozwiązania, tj. odnawialne źródła energii.

Na nowy wymieniono stary kocioł parowy na węgiel. Uruchomiliśmy kocioł wodny na biomasę o mocy 8 MWt. Biomasa jest odpadem z przeróbki drewna i jest dostarczana od lokalnych przedsiębiorców, co zwiększa odporność naszego systemu na wstrząsy podażowe na rynkach paliw kopalnych, wywołane kryzysami związanymi z konfliktami zbrojnymi.

Na terenie spółki powstała pierwsza miejska farma fotowoltaiczna. Pozwoli to zmniejszyć zużycie gazu na produkcję energii elektrycznej, którą spółka sprzedaje w kontraktach terminowych.

W ramach projektu digitalizacji modernizowaliśmy sieć ciepłowniczą z instalacjami odbiorczymi-węzłami ciepłowniczymi łącznie. Digitalizacja ma na celu wyposażenie armatury sieciowej w urządzenia do monitoringu i zdalnego sterowania, co umożliwi predykcję potrzeb w zakresie parametrów, umożliwi ciągle nadzór nad jakością dostaw i skraca czas reakcji na ewentualne dysfunkcje.

Do sieci podłączyliśmy 12 nowych odbiorców ciepła. To obiekty miasta przy placu Jana Pawła II oraz nowo powstające budynki z obszaru ul. Powstańców Wielkopolskich oraz ul. Opinogórskiej.

Dzięki zrealizowanym inwestycjom możemy oferować stabilne ceny ciepła. Ponadto Elektrociepłownia Ciechanów jest dziś jednym z nielicznych w kraju przedsiębiorstw posiadających efektywną sieć ciepłowniczą z 44% udziałem źródeł OZE. Wszystkie budynki przyłączone do sieci mają status bezemisyjnych.

Warto też wspomnieć o działalności edukacyjnej Elektrociepłowni. Jak co roku spółka zrealizowała w ciechanowskich szkołach „Lekcje ciepła”, które przybliżają

uczniom funkcjonowanie systemów grzewczych, proces wytwarzania ciepła i energii oraz poruszają tematy ekologiczne. Projekt zwyciężyło uroczyste wręczenie nagród w konkursie plastycznym, a prace dzieci pięknie prezentują się w tegorocznej edycji firmowego kalendarza.

W tym roku będziemy kontynuować projekt digitalizacji. Doposażamy kolejne komory ciepłownicze w armaturę do zdalnego sterowania i monitoringu oraz budujemy światłowód. Będziemy przyłączać kolejnych kilkunastu odbiorców ciepła systemowego. Namawiamy zarządców nieruchomości do wymiany piecyków na gaz na bezpieczną ciepłą wodę z Elektrociepłowni.

MIROSLAW SZYMAŃCZYK
Prezes Zarządu Przedsiębiorstwa
Usług Komunalnych Sp. z o.o.



W 2025 r. przychód PUK Ciechanów przekroczył 71 mln zł. Spółka ma stabilną sytuację ekonomiczną, dzięki czemu możliwe było przeznaczenie przeszło 5 mln zł na nowe inwestycje.

Regionalny Zakład Gospodarki Odpadami w Woli Pawłowskiej zyskał nową, blisko tysięczną halę do magazynowania frakcji RDF. Na dachu istniejącej hali sortowni mamy już nową instalację fotowoltaiczną. Dodatkowo wyremontowano drogę dojazdową do składowiska (tę inwestycję przeprowadziliśmy wspólnie z Gminą Więską Ciechanów).

Spółka powiększyła też flotę. Zakupiliśmy ładowarkę kołową Volvo, ciągnik o dużej mocy marki DEUTZ oraz dwa samochody ciężarowe zasilane gazem CNG do obsługi okolicznych gmin. Zakład Zieleni dokonał zakupu 7-osobowego samochodu z częścią załadunkową oraz elektrycznego pojazdu wolnobieżnego, który służy do obsługi obszaru cmentarza komunalnego.

Warto podkreślić, że w minionym roku wygraliśmy siedem przetargów, co umożliwiło nam odbiór, przerób i zagospodarowanie odpadów, co umożliwiło nam odbiór, przerób i zagospodarowanie 71 tys. ton surowca, uzyskując rentowność netto 13,8%.

W ramach współpracy z miastem spółka sfinansowała i już przekazała dokumentację projektową dotyczącą budowy zbiornika retencyjnego przy ul. Prymasa Tysiąclecia.

Za bardzo dobre efekty w pracy w 2025 roku należy się z mojej strony podziękowanie dla całej Załogi PUK Sp. z o.o. w Ciechanowie.

W 2026 r. będziemy realizować kolejne etapy inwestycji. Należy pamiętać, aby wszystkie działania były zrównoważone, nie powodowały nadmiernych kosztów cenotwórczych mimo zawirowań na rynku paliwowo-energetycznym, bo tylko takie podejście gwarantuje utrzymanie i rozszerzanie rynku usług związanych z gospodarką odpadami.

W Woli Pawłowskiej wybudujemy halę magazynową o pow. 800 m² dla odpadów wielkogabarytowych. Jednocześnie kontynuowana będzie rekultywacja kwatery zamkniętej części A składowiska oraz budowa zbiornika ppoż. o kubaturze 400 m³. W dalszej perspektywie rozwoju spółki koniecznym będzie zakup nowych gruntów położonych przy RZGOK w Woli Pawłowskiej z wykorzystaniem do rozbudowy tej instalacji.

Powiększymy też tabor o nowy pojazd do odbioru odpadów, samochód z zabudową bramową do zbiórki odpadów budowlanych i przyczepę skorupową do transportu odpadów.

Ponadto powstaną nowe miejsca w kolumbarium na cmentarzu komunalnym. Ich liczba będzie zwiększona o 270.

ROMAN NIESIOBĘDZKI
Prezes Zarządu Społecznej Inicjatywy
Mieszkańców Północne Mazowsze
Sp. z o.o. w Ciechanowie



Społeczna Inicjatywa Mieszkańców Północne Mazowsze Sp. z o.o. w Ciechanowie rozpoczęła działalność cztery lata temu. Aktualnie spółkę tworzy 12 udziałowców: przedstawiciel Skarbu Państwa (Krajowy Zespół Nieruchomości) oraz 11 gmin (Ciechanów, Płońsk – gmina miejska oraz wiejska, Pułtusk, Sierpc, Gliniojeck, Baboszewo, Załuski, Czernikowo, Sońsk i Nowe Miasto).

W 2025 r. oddaliśmy do użytkowania 103 mieszkania. 40 lokali powstało w nowym budynku w Płońsku, kolejne 63 – w budynku pokoszarowym w Pułtusku. W budowie jest niemal 400 kolejnych. 78 powstaje w Ciechanowie, w Pułtusku będzie ich 44, w Sierpcu – 42, w Czernikowie – 66, w Załuskach – 50, w Baboszewie – 84, a w gminie Płońsk – 21.

Wszystkie wyżej wymienione inwestycje realizujemy w standardzie „pod klucz”. Posiadają podziemne miejsca garażowe, komórki lokatorskie, windy, monitoring, ogrodzenie działki. „Zielone dachy” są uzbrojone w instalacje fotowoltaiczne.

W 2026 roku planujemy oddać do użytkowania jeszcze pięć inwestycji. W tych

nowych budynkach zaoferujemy 261 lokali mieszkalnych.

Rozpocznemy też nowe budowy. W II półroczu 2026 roku planujemy ruszyć z sześcioma nowymi inwestycjami. Powstaną one w Sońsku (30 lokali mieszkalnych), Gliniojecku (63), Nowym Mieście (44), Ciechanowie (52 mieszkania przy ul. Nużewskiej i 32 przy ul. Opinogórskiej) oraz Płońsku (48). Razem to kolejnych 270 lokali mieszkalnych.

Tak dynamiczny rozwój spółki, zawdzięczmy doskonałej współpracy z wójtami, burmistrzami i Prezydentem Miasta Ciechanów Krzysztofem Kosińskim, którzy są udziałowcami spółki oraz Radą Nadzorczą. Przede wszystkim spółka odnosi sukcesy dzięki wielkiemu zaangażowaniu i merytorycznej pracy wszystkich pracowników na czele z księgową Małgorzatą Miłoszewską i dyrektorem Mariuszem Przybyszewskim.

W związku z zakończeniem w czerwcu mojej ponad 4-letniej pracy w spółce na stanowisku Prezesa Zarządu (koniec kadencji) chciałbym wszystkim serdecznie podziękować za współpracę, zaangażowanie w pracy i merytoryczne wsparcie - życząc dalszych sukcesów zawodowych.

KAROL MAKUJONKO
Prezes Zarządu Towarzystwa
Budownictwa Społecznego Sp. z o.o.



Największym z przedsięwzięć spółki w minionym roku było zakończenie budowy dwóch nowych budynków mieszkalnych przy ul. Powstańców Wielkopolskich. Budżet tej inwestycji opiewał na 37 mln zł.

Powstało 100 mieszkań. Już są oddane do użytkowania. Wybudowaliśmy je z myślą o osobach, które nie mają zdolności kredytowej, ale jednocześnie mają stabilny dochód. Lokatorzy nie musieli brać drogich komercyjnych kredytów. Partycypacja w kosztach budowy wyniosła tylko ok. 20% wartości lokalu. Teraz w comiesięczny czynsz oprócz standardowych opłat i kosztów mediów wliczony jest kredyt i odsetki, a po 15 latach możliwe będzie dojsię do własności.

Równoległe do działań inwestycyjnych spółka podejmowała szereg inicjatyw modernizacyjnych i organizacyjnych. Od listopada rozpoczęto wdrażanie nowoczesnego systemu do obsługi zasobów mieszkaniowych, który znacząco usprawni zarządzanie nieruchomościami oraz komunikację z mieszkańcami i wspólnotami.

Spółka zakończyła rok bardzo dobrym wynikiem finansowym, co pozwoliło na

realizację szerokiego zakresu prac remontowych. W budynkach własnych przeprowadzono m.in. wymianę okien i drzwi, modernizację instalacji domofonowych oraz inne prace poprawiające komfort i bezpieczeństwo mieszkańców. Łączna wartość wykonanych remontów wyniosła 280 tys. złotych.

Istotnym obszarem działalności były również remonty budynków komunalnych, gdzie prace skoncentrowały się przede wszystkim na wymianie pionów wodno-kanalizacyjnych, wymianie lub przebudowie źródeł ciepła w tym podłączenia lokali do sieci ciepłowniczej oraz remontów lokali do zasiedlenia. Działania te mają kluczowe znaczenie dla poprawy stanu technicznego zasobów oraz jakości życia mieszkańców.

Spółka konsekwentnie poszerzała zakres świadczonych usług oraz pogłębiała współpracę ze wspólnotami mieszkaniowymi. Nastąpił wyraźny wzrost zainteresowania współpracą ze strony wspólnot. Jest to potwierdzenie wysokiej jakości świadczonych usług oraz zaufania, jakim darzą nas mieszkańcy. W ramach kooperacji ze wspólnotami szczególny nacisk położono na przygotowanie zarządzanych podmiotów do nadchodzących zmian legislacyjnych, w tym wdrożenia KSeF (Krajowego Systemu e-Faktur).

Zmierzyliśmy się z dwiema poważnymi sytuacjami kryzysowymi. Mieliśmy do czynienia z największym pożarem w budynku pozostającym w administracji spółki od czasu jej powstania. Dzięki profesjonalizmowi oraz zaangażowaniu zespołu, a także ścisłej współpracy z władzami miasta oraz zarządem wspólnoty, udało się skutecznie zabezpieczyć majątek o ogromnej wartości oraz sprawnie przeprowadzić proces odszkodowawczy. Niebawem wykonawca rozpocznie odbudowę obiektu.

Rok 2026 będzie kontynuacją obranej strategii rozwoju. Jednym z kluczowych kierunków działań będzie wdrożenie elektronicznego systemu obsługi mieszkańców, który umożliwi łatwiejszy dostęp do informacji oraz sprawniejsze załatwianie spraw administracyjnych. Spółka planuje również wprowadzanie kolejnych udogodnień dla mieszkańców, odpowiadających na ich potrzeby. Proces przekazywania dostępu ze względu na dużą ilość zarządzanych lokali rozpocznie się od połowy maja.

Istotnym elementem planów jest dalsze poszerzanie portfela zarządzanych nieruchomości – przewiduje się przyjmowanie kolejnych wspólnot mieszkaniowych oraz rozwijanie współpracy z obecnymi partnerami.

Kontynuowane będą także remonty i modernizacje zasobu własnego. Znaczna część budynków ma już ponad 20 lat, co wymaga systematycznych działań w celu utrzymania ich w dobrym stanie technicznym oraz podnoszenia standardu zamieszkania.

W trosce o poprawę komunikacji z najemcami lokali, których właścicielem jest spółka, w 2026 roku po raz pierwszy zostaną zorganizowane bezpośrednie spotkania z mieszkańcami. Inicjatywa ta ma na celu lepsze poznanie potrzeb lokatorów, budowanie relacji oraz zwiększenie transparentności działań.

Podsumowując, zarówno osiągnięcia roku 2025, jak i plany na rok 2026 potwierdzają konsekwentny rozwój spółki, jej stabilność finansową oraz dążenie do podnoszenia jakości życia mieszkańców i standardów zarządzania nieruchomościami.

WALDEMAR KICIŃSKI
Prezes Zarządu Zakładu Komunikacji Miejskiej Sp. z o.o.



W 2025 roku spółka zrealizowała przewozy osób na rzecz Miasta Ciechanów oraz gmin ościennych na 15 liniach komunikacyjnych. Rozkład jazdy był na bieżąco dostosowywany do zmieniających się potrzeb mieszkańców.

Pomimo rosnących kosztów spółka od 12 lat nie podnosi cen biletów autobusowych i utrzymuje bezpłatne oraz ulgowe przejazdy dla różnych grup podróżnych.

Dążymy do tego, aby przejazdy były relatywnie tanie i w związku z tym jak najbardziej dostępne finansowo dla mieszkańców Ciechanowa.

Dbamy o to, by polityka w zakresie finansowania działalności spółki była racjonalna, a wszystkie działania inwestycyjne i remontowe zostały odpowiednio przeanalizowane i nie zachwiały jej sytuacji finansowej Spółki.

Rozsądne gospodarowanie środkami finansowymi pozwoliło zakupić dwa autobusy miejskie. Spółka pozyskała również środki z Krajowego Planu Odbudowy z programu Zeroemisyjny Transport Zbiorowy na dofinansowanie zakupu dwóch autobusów elektrycznych. Nowy tabor pozwoli wycofać z eksploatacji najstarsze, wyeksploatowane autobusy, co wpłynie na ograniczenie emisji szkodliwych spalin, hałasu i znacznie zwiększy komfort podróży.

W 2026 roku działania spółki muszą być w dalszym ciągu bardzo przemyślane w obszarze gospodarki środkami finansowymi. Najważniejszym zadaniem będzie utrzymanie bezpiecznej płynności finansowej. Biorąc pod uwagę rosnące koszty i niezmiennie od wielu lat ceny biletów nie będzie to zadanie łatwe. W takiej sytuacji wszystkie działania inwestycyjne muszą zostać dokładnie przeanalizowane z punktu widzenia źródeł ich finansowania. Priorytetem będą w dalszym ciągu zakupy nowych autobusów i wymiana

starych na nowe. Wszystkie inne działania będą wynikały z bieżących potrzeb oraz sytuacji finansowej Spółki.

Dziękuję zarządce ZKM za wkład pracy włożony w funkcjonowanie spółki w minionym roku.

PIOTR WOJCIECHOWSKI
Prezes Zarządu Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.



Miniony rok był dla naszej spółki okresem stabilizacji i konsekwentnego rozwoju. Utrzymaliśmy pozytywną sytuację finansową, jednocześnie realizując założone cele inwestycyjne, które przełożyły się na dalszą rozbudowę infrastruktury wodociągowej i kanalizacyjnej w mieście. Co szczególnie istotne z punktu widzenia mieszkańców oraz przedsiębiorców, taryfy opłat za wodę pozostały na niezmiennym poziomie.

Nasze działania pozwoliły na zachowanie rentowności oraz efektywne zarządzanie zasobami. W 2025 roku wybudowaliśmy 2 km sieci wodociągowej oraz 2,4 km kanalizacji sanitarnej. Wymieniliśmy 2.113 wodomierzy, zamontowaliśmy 113 nowych urządzeń pomiarowych oraz 1.967 nakładek radiowych, które umożliwiają zdalny odczyt danych.

Na pojawiające się – głównie w okresie zimowym – awarie reagowaliśmy niezwłocznie. W ubiegłym roku usunęliśmy 166 awarii na zarządzanych przez nas sieciach oraz zlikwidowaliśmy 395 zatorów kanalizacyjnych. W tym czasie dostarczyliśmy mieszkańcom 2.540.399 m³ wody, a jednocześnie odebraliśmy 2.596.717 m³ ścieków.

Kontynuujemy również montaż poidełek z „Ciechanowską kranówką”, promując zdrowe nawyki, szczególnie wśród najmłodszych mieszkańców.

Na przełomie roku rozpoczęliśmy przygotowania do ważnej inwestycji, obejmującej m.in. wymianę sieci wodociągowej na ul. Kaczeńców. Jest to początek szeroko zakrojonego programu modernizacji infrastruktury na osiedlu Bloki, który obejmie także ulice: A. Świętochowskiego, Spółdzielczą, G. Narutowicza, Okrzei, Wyzwolenia, gen. Józefa Hallera, Powstańców Warszawskich, St. Rowckiego „Grotta”, Wiklinową, B. Głowackiego oraz St. Moniuszki. Wartość całej inwestycji szacowana jest na około 8,2

mln zł, a łączna długość modernizowanych sieci przekroczy 5 km. Zakończenie realizacji planujemy w 2028 roku.

Na bieżąco monitorujemy procesy zachodzące w oczyszczalni ścieków oraz na stacjach uzdatniania wody, realizując niezbędne inwestycje. Dzięki zastosowaniu lamp UV do dezynfekcji, woda dostarczana mieszkańcom charakteryzuje się bardzo wysoką jakością mikrobiologiczną, zachowując swoje walory smakowe, zapachowe oraz naturalny skład mineralny. Technologia ta jest bezpieczna dla konsumentów i przyjazna dla środowiska.

W bieżącym roku planujemy dalszą rozbudowę i modernizację sieci wodociągowej oraz kanalizacji sanitarnej, przy jednoczesnym utrzymaniu wysokiej jakości usług. Zamierzamy wymienić około 1.000 wodomierzy, którym kończy się okres legalizacji, oraz zamontować co najmniej 800 kolejnych nakładek radiowych umożliwiających zdalny odczyt.

Kontynuujemy również realizację naszych podstawowych zadań, takich jak analiza ścieków, czyszczenie sieci kanalizacji sanitarnej i deszczowej, deratyzacja oraz usuwanie awarii. Równoległe wdrażamy rozwiązania mające na celu optymalizację kosztów oraz minimalizowanie ryzyka występowania awarii.

Dziękuję wszystkim pracownikom za ich zaangażowanie, a naszym partnerom za współpracę, która pozwala nam skutecznie realizować wyznaczone cele.

Konferencja dla nauczycieli w Gołotczyźnie Myślenie analityczne – czy jest przydatne?

W Branżowym Centrum Umiejętności w Gołotczyźnie odbyła się konferencja „Myślenie analityczne w działaniu – teoria i praktyka w edukacji przyrodniczej i matematycznej”. Spotkanie poświęcono jednej z najważniejszych dziś kompetencji w edukacji: umiejętności samodzielnego analizowania informacji, stawiania pytań, szukania zależności i dochodzenia do rozwiązań.

Organizatorami wydarzenia byli Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Ciechanowie oraz Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Aleksandra Świętochowskiego w Gołotczyźnie. Gospodarzami konferencji byli: Bożena Świdarska-Szulc - kierownik Wydziału MSCDN, Marek Rutkowski - dyrektor ZSCKR oraz Agnieszka Wiśniewska - wicedyrektor tej placówki.

Konferencję prowadziła Teresa Stryjewska - nauczyciel konsultant w MSCDN. Już na początku zwróciła uwagę, że wybór tematu nie był przypadkowy. – Żyjemy dziś w świecie nadmiaru informacji i coraz większych wyzwań edukacyjnych. Właśnie dlatego myślenie analityczne staje się jedną z kluczowych kompetencji przyszłości, nie tylko dla uczniów, ale i dla nauczycieli. Według dostępnych raportów umiejętność ta plasuje się w czołówce najbardziej pożądaných przez pracodawców na rynku pracy. Rola nauczyciela w tym procesie to przede wszystkim wspieranie samodzielności uczniów – powie-
działa Teresa Stryjewska.



Spotkanie odbyło się w Branżowym Centrum Umiejętności w Gołotczyźnie

Konferencja składała się z dwóch części. Pierwszą wypełniły wykłady poświęcone praktycznemu znaczeniu eksperymentu, zadań problemowych i nowoczesnego podejścia do nauczania przedmiotów ścisłych. Dr inż. Natalia Schmidt-Polończyk z AGH w Krakowie wygłosiła wykład „Eksperyment i zadania problemowe jako fundament myślenia analitycznego”. Z kolei Piotr Dzwoniarek, nauczyciel i współautor nowej podstawy programowej z chemii, mówił o zmianie paradygmatu w nauczaniu przedmiotów przyrodniczych – od doświadczeń do eksperymentów.

Ważnym i bardzo dobrze przyjętym punktem programu było wystąpienie uczniów I LO im. Zygmunta Krasińskiego w Ciechanowie. Maturzyści z klasy IVmi - Kamil Gruszczynski, Krzysztof Kurbanow i Mikołaj Wiśniewski - zaprezentowali temat „Myślenie analityczne przy modelowaniu 3D oraz projektowaniu urządzeń w ramach



Ciechanowskie MSCDN oraz ZSCKR w Gołotczyźnie konferencję połączoną z warsztatami

technologii IoT”. Maturzyści opowiadali o problemach, z którymi mierzyli się podczas pracy w kole naukowym TechWorks działającym przy Krasiniaku. Opiekunem koła jest nauczyciel informatyki Stanisław Szulc.

Druga część konferencji miała charakter warsztatowy. Równoległe odbyły się cztery rodzaje zajęć prowadzonych przez nauczycieli konsultantów MSCDN oraz nauczycieli ze szkół.

Uznanie dla idei konferencji wyraziła podczas podsumowania Lucyna Bogusz - Naczelniczka Wydziału Edukacji i Organizacji Szkolnictwa w Departamencie Oświaty Rolniczej Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Podkreśliła trafność wyboru tematu i znaczenie rozwijania myślenia analitycznego w edukacji.

Konferencja w Gołotczyźnie była spotkaniem, które połączyło teorię z praktyką. Pokazała, że nowoczesna szkoła nie może ograniczać się do przekazywania gotowych odpowiedzi. Jej zadaniem jest także uczenie samodzielności, logicznego myślenia, pracy z informacją i odwagi w szukaniu rozwiązań. W czasach, gdy informacji jest coraz więcej, właśnie te umiejętności mogą okazać się dla uczniów najważniejszym wyposażeniem na przyszłość.

PIOTR PSZCZÓLKOWSKI

Szkoła Podstawowa nr 3 w Ciechanowie Międzyszkolny konkurs wiedzy ekologicznej



Organizatorzy i uczestnicy międzyszkolnego konkursu wiedzy ekologicznej

W Szkole Podstawowej nr 3 im. Orła Białego w Ciechanowie odbył się finał jubileuszowej 20. edycji konkursu dla uczniów i uczniów pasjonujących się ekologią.

To wydarzenie, które na stałe wpisało się w szkolny kalendarz społeczności „Trójki”. Umożliwia integrację dzieci ze wszystkich miejskich podstawówek, szkół niepublicznych i placówek z terenu okolicznych gmin.

W zmaganiach uczestniczyło jedenaście zespołów ze: szkół miejskich w Ciechanowie, STO, TWP, SP w Gumowie, Opinogórze i Regiminie. Z dziećmi spotkał się

wręczył im nagrody prezydent Krzysztof Kosiński.

Najmłodsi uczniowie SP 3 włączyli się do organizacji wydarzenia z kreatywną inicjatywą. Pierwszaki wystawiły autorskie przedstawienie „Ekolandia”. W jego przygotowania zaangażowała się licznie kadra pedagogiczna szkoły: Mirosława Wojtaś, Iwona Pogorzelska, Danuta Dobrzyńska oraz Monika Stępkowska.

Organizację konkursu wiedzy o ekologii wsparł Urząd Miasta Ciechanów, Nadleśnictwo Ciechanów oraz Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych w Ciechanowie.

UM/MI

Związek Żołnierzy Wojska Polskiego Wielkanocnie u żołnierzy



Od lewej: starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz, pptk rez. Eugeniusz Nowak, płk dypl. rez. Marek Falkowski oraz ks. Bartosz Rogowicz

Członkowie ciechanowskiego Koła Związku Żołnierzy Wojska Polskiego zebraли się na tradycyjnym spotkaniu wielkanocnym.

Świąteczne zgromadzenie poprowadził prezes Koła płk dypl. rez. Marek Falkowski. – Wielkanoc jest najstarszym i najważniejszym świętem chrześcijańskim. Upamiętnia Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa i symbolizuje zwycięstwo życia nad śmiercią. Dla wielu osób to także moment, kiedy można zwolnić tempo, spotkać się z rodziną i spędzić czas inaczej niż na co dzień. Świąteczny stół staje się wtedy miejscem śmiechu i rozmów, które wspominamy później przez całe życie. Niech ten wiosenny czas przyniesie Państwu

mnóstwo odpoczynku, pozytywnej energii oraz radości – mówił płk Marek Falkowski, który przekazał także życzenia od gen. dyw. Piotra Czerwińskiego – prezesa Federacji Stowarzyszeń Rezerwistów i Weteranów Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej. Świąteczne życzenia złożył uczestnikom spotkania starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz

Słowo duszpasterskie skierował do zebranych ks. Bartosz Rogowicz, który następnie pobłogosławił jajka.

Wśród uczestników świątecznego zgromadzenia była m.in. zaprzyjaźniona ze środowiskiem żołnierskim wieloletnia wiceprezydent i radna powiatowa Ewa Gładysz.

AI

XVI. Rocznica Katastrofy Smoleńskiej Oddali hołd Senator Fetlińskiej



Na grobie Senator Janiny Fetlińskiej złożono kwiaty i zapalono znicze

Z inicjatywy naszego senatora Krzysztofa Bienkowskiego, w XVI. Rocznicę Katastrofy Smoleńskiej, przy grobie śp. Senator Janiny Fetlińskiej na Cmentarzu Komunalnym w Ciechanowie odbyła się uroczystość poświęcona Jej pamięci.

Uroczystość poprowadził Krzysztof Bienkowski, który przypomniał zasługi Janiny Fetlińskiej dla naszego regionu oraz to - jak rozumiała ona służbę Pol-



Senator RP Krzysztof Bienkowski

sce. Przez mieszkańców naszej ziemi została zapamiętana jako „senator ludzkich spraw”...

Swoimi refleksjami na temat Pani Senator oraz Jej działalności podzielił się także posłowie Anna Cicholska i Rafał Romanowski.

Modlitwie przewodniczył ks. prał. Eugeniusz Graczyk – emerytowany proboszcz ciechanowskiej Parafii św. Piotra Apostoła. Modlono się w intencji śp. Pani Senator,



ks. prał. Eugeniusz Graczyk

pozostałych Ofiar Katastrofy Smoleńskiej oraz naszej Ojczyzny.

W uroczystości wzięli udział, m.in.: mąż Janiny Fetlińskiej – Włodzimierz, samorządowcy - na czele ze starostą Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem oraz wójtami Stefanem Pawłowskim (gm. Ciechanów) i Arturem Delurą (gm. Ojrzeń), a także przedstawiciele szkół, Klubu Gazety Polskiej, wojska i służb mundurowych.

AI

Polski Związek Wędkarski Rozpoczęły się mistrzostwa feederowe

Członkowie Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto są już po pierwszej turze zmagani o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła w Wędkarstwie Feederowym.

Zorganizowano ją na zalewie „RUDA” w Mławie. W zawodach wzięło udział 21 wędkarzy. Pomimo zmieniających się warunków pogodowych zawodnicy złowili łącznie 78,62 kg ryb, które po zważeniu wróciły do wody. Rywalizacja trwała 5 godzin.

I miejsce zajął Hubert Prusinowski, II – Radosław Pszczółkowski, a III – Sławomir Nowakowski.

Dyplomy i puchar wręczył zwycięzcom Eugeniusz Nowak – prezes Zarządu Koła PZW Ciechanów-Miasto.

EN/AI



Organizatorzy i uczestnicy I tury zawodów o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Feederowym

Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Polski Związek Wędkarski Rozpoczęły się mistrzostwa szaławikowe

Członkowie Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto są już po pierwszej turze zmagani o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła w Wędkarstwie Szaławikowym.

Zorganizowano ją na zbiorniku wodnym „KRUBIN” w Ciechanowie. W zawodach wzięło udział 17 wędkarzy, w tym jeden junior. Zawodnicy złowili łącznie

26,99 kg ryb, które po zważeniu wróciły do wody.

I miejsce zajął Jarosław Komorowski, II – Kamil Olewnik, a III – Marcin Wojtasik. Najlepszy wynik w kategorii junior uzyskał Antoni Kowalski.

Dyplomy i puchar wręczył zwycięzcom Eugeniusz Nowak – prezes Zarządu Koła PZW Ciechanów-Miasto.

EN/AI



Organizatorzy i uczestnicy I tury zawodów o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Szaławikowym

Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Ciechanowski Klub Bokserski Zwycięski debiut w Czechach



Bartosz Oleś z trenerami Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego – Marcinem Wierzchowskim (z lewej) i Michałem Garstką

Bartosz Oleś - wychowanek Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego udanie zadebiutował w barwach zawodowej grupy Silesia-Boxing.

W czeskim mieście Uście nad Łabą zwyciężył walkę, która była zakontraktowa-

na na cztery rundy, już w drugiej rundzie poprzez nokaut. - Bez kalkulacji i bez wątpliwości. Była to czysta dominacja i jasny sygnał, że w zawodowym ringu pojawił się kolejny groźny zawodnik z Ciechanowa – podkreśla trener Michał Garstka. **AI**

Ciechanowski Klub Bokserski Marszałek Mazowsza docenił CKB



Od lewej: trener Michał Garstka, Julia Górka, marszałek Adam Struzik oraz Alicja Michalak

Marszałek Województwa Mazowieckiego przyznał nagrody za wybitne osiągnięcia sportowe trenerowi oraz zawodniczkom Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego.

Adam Struzik wręczył je podczas Mazowieckiej Gali Sportu Młodzieżowego. Michał Garstka został wyróżniony

za osiągnięcia trenerskie. Z kolei zawodniczki zostały docenione za zdobycie złotych medali - Julia Górka (Mistrzostwa Polski w Boksie) oraz Alicja Michalak (Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Boksie).

Warto dodać, że kilka dni po odebraniu nagrody Alicja Michalak (podczas II

eliminacji w Ciechocinku) zdobyła kwalifikację na OOM kadetów.

- Jesteśmy dumni z tego, że nasze osiągnięcia sportowe zostały dostrzeżone i docenione. Dziękuję Panu Marszałkowi, a także wszystkim osobom, firmom i instytucjom, które wspierają rozwój naszego Klubu – powiedział nam trener Michał Garstka. **AI**

Ciechanowski Klub Bokserski Młodzi bokserzy podbili Warszawę

Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego wzięła udział w Mistrzostwach Warszawy Młodzików w Boksie Olimpijskim, które odbyły się 28 marca.

- Wszyscy zawodnicy wypadli bardzo dobrze. Walcząc do ostatniej sekundy pokazali swój charakter i serce – podkreśla trener Michał Garstka.

Nasi reprezentanci zdobyli tytuły:

- Mistrza Warszawy: Aleksander Garstka i Alicja Michalak
- Wicemistrza Warszawy: Gabriel Barbariski, Szymon Dłużniewski, Krzysztof Paliński, Oskar Mieszkowski i Dariusz Grabowski

Warto dodać, że dwa tygodnie po Mistrzostwach odbył się mecz bokserski Warszawa – Ciechanów, który zakończył się remisem. **AI**



Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego na Mistrzostwach Warszawy Młodzików w Boksie Olimpijskim

XXIX Ogólnopolskie Zawody w Pływaniu Szkół STO

Ciechanowskie STO z medalami w ogólnopolskich zawodach

Bardzo dobry występ zanotowali młodzi pływacy Społecznej Szkoły Podstawowej STO w Ciechanowie podczas XXIX Ogólnopolskich Zawodów w Pływaniu Szkół STO. Reprezentanci szkoły zdobyli łącznie 10 medali, a Hanna Jurska została najlepszą zawodniczką zawodów w swojej kategorii wiekowej.

Zawody zgromadziły w naszym mieście 570 zawodników z 21 drużyn z całej Polski. W tak licznej stawce bardzo dobrze zaprezentowali się uczniowie i przedszkolaki Społecznej Szkoły Podstawowej STO w Ciechanowie.

Barwy gospodarzy reprezentowało łącznie 74 młodych pływaków: 28 przedszkolaków oraz 46 uczniów klas I–VIII. Dla wielu z nich był to nie tylko sportowy sprawdzian, ale także okazja do rywalizacji z rówieśnikami z całego kraju. Ciechanowska drużyna zakończyła zawody na 6. miejscu w klasyfikacji drużynowej oraz na 5. miejscu w klasyfikacji medalowej.

Największy indywidualny sukces odniosła Hanna Jurska z klasy 8b, która została najlepszą zawodniczką zawodów w swojej kategorii wiekowej. Uczennica STO dwukrotnie stanęła na najwyższym stopniu podium, wy-



Na zdjęciu od lewej strony: Hania Jurska, najlepsza zawodniczka zawodów w swojej kategorii oraz Katarzyna Stawicka - dyrektor Szkoły Podstawowej STO w Ciechanowie

grywając rywalizację na 100 metrów stylem zmiennym oraz 50 metrów stylem dowolnym.

Złote medale indywidualnie zdobyli również Jan Jarczewski na 25 metrów stylem grzbietowym oraz Stanisław Omieciński na 25 metrów stylem klasycznym. Kolejne złoto dla Ciechanowa wywalczyła sztafeta chłopców 4x25 metrów stylem zmiennym

w składzie: Aleksander Borucki, Jan Żynda, Jan Jarczewski i Kacper Szymczak.

Na podium stawali także srebrni medaliści. Jan Jarczewski był drugi na 25 metrów stylem motylkowym, a ten sam wynik wśród dziewcząt uzyskała Lena Soliwodzka.

Silną stroną ciechanowskiej reprezentacji okazały się również sztafety. Brązowe medale zdobyły trzy zespoły: dziewczęta na dystansie 4x50 metrów stylem zmiennym w składzie Zofia Manista, Aryna Yatsevith, Hanna Jurska i Alicja Pabich; dziewczęta na dystansie 4x50 metrów stylem dowolnym w składzie Aryna Yatsevith, Zofia Manista, Alicja Pabich i Anna Smolińska; oraz chłopcy na dystansie 4x50 metrów stylem dowolnym w składzie Borys Rutkowski, Tomasz Stryjewski, Dominik Skrzypczyński i Jan Fednik.

Tuż za podium uplasowały się kolejne sztafety STO. Sztafeta dziewcząt 4x25 metrów stylem zmiennym, w której popłynęły Maria Sosińska, Łucja Sosińska, Lena Soliwodzka i Basia Makarewicz, a także dwie sztafety chłopców 4x25 metrów stylem dowolnym. Pierwszą tworzyli Jan Klimaszewski, Jakub Szczypiek,



Młodzi reprezentanci STO Ciechanów podczas XXIX Ogólnopolskich Zawodów w Pływaniu Szkół STO. W zawodach wystartowało łącznie 74 zawodników ciechanowskiej szkoły i przedszkola

Daniel Naguszewski i Stanisław Omieciński, drugą - Aleksander Borucki, Jan Żynda, Kacper Szymczak i Patryk Kowalski.

Łącznie reprezentanci ciechanowskiego STO zdobyli 5 złotych, 2 srebrne i 3 brązowe medale. Do tego doszły wysokie miejsca tuż za podium, co dało 13 wyników w najlepszej piątce zawodów.

Wielu uczniów STO trenuje na co dzień w ciechanowskich klubach pływackich. Do

zawodów przygotowali się także podczas zajęć SKS prowadzonych przez Magdę Kumińską, Monikę Kwiecień-Karch oraz Wojciecha Makowskiego.

Występ młodych pływaków potwierdził, że w ciechanowskim STO sport ma mocne miejsce, a systematyczna praca przynosi bardzo dobre wyniki. Dla szkoły to powód do satysfakcji, a dla zawodników doświadczenie.

Grupa CIECHANÓW BIEGA

Powróciły otwarte treningi biegowe

Grupa CIECHANÓW BIEGA wznowiła organizowanie bezpłatnych – otwartych treningów dla osób, które chcą zacząć swoją przygodę z bieganiem, wrócić do biegania po przerwie, czy pobiegać w grupie i podzielić się swoim doświadczeniem z początkującymi.

Biegacze, od przedszkolaków po seniorów, wspólnie trenują i poprawiają swoją kondycję, spalają kalorie i gubią zbędne kilogramy. Doskonale się przy tym bawią i integrują.

Jeśli chciałbyś:

- spróbować biegania, ale brakuje Ci samodyscypliny lub nie chcesz biegać sam
- schudnąć i zadbać o swoją kondycję, a tym samym o zdrowie
- poznać pozytywnych ludzi pełnych pasji to ta propozycja jest dla Ciebie.



Grupa CIECHANÓW BIEGA przed swym pierwszym w tym roku treningiem

Grupa zbiera się we wtorki i czwartki o godz. 19:00 przy wejściu na bieżnię znajdującą się na ciechanowskim stadionie. Treningi odbywają się na różnym podłożu. Najczęściej, dzięki uprzejmości dyrekcji Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, na stadionowej bieżni. Czasami w sąsied-

nim Parku im. Marii Konopnickiej, wokół zbiornika wodnego na Krubinie oraz chodnikami po terenie miasta.

Patronat medialny nad działalnością Grupy CIECHANÓW BIEGA sprawują PULS CIECHANOWA oraz RADIO REKORD MAZOWSZE.

Stowarzyszenie ASfaltLove Dziki

Bieg na Cztery Łapy



Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA (od lewej): Monika Kamińska, Agnieszka Trzoch, Olga Ciułkowska, Karolina Chrzanowska (II miejsce wśród kobiet w biegu na 5 km) i Aneta Ostrowska

Stowarzyszenie ASfaltLove Dziki w partnerstwie z Lasami Państwowymi - Nadleśnictwem Ciechanów zorganizowało nieopodal Leśniczówki Lekowo charytatywny „Bieg na Cztery Łapy”.

Na dystansie 5 km przeprowadzono zawody biegowe oraz marsz nordic walking. Pozyskane środki zostaną przeznaczone na rzecz Schroniska dla bezdomnych zwierząt w Pawłowie.

Gmina Regimin

Sportowcy oddali hołd Adamowi Rzewuskiemu

Sprzyjająca pogoda, piękna przyroda i wspólna atmosfera – w takich warunkach w Lesie Lekowskim odbyła się V – jubileuszowa edycja Biegu Śladami Adama Rzewuskiego ps. „Burza”, podczas którego uczczono pamięć młodego bohatera z gminy Regimin.

Sportowa impreza została zorganizowana wspólnie przez: Wójta Gminy Regimin, Stowarzyszenie ASfaltLove Dziki, Lasy Państwowe - Nadleśnictwo Ciechanów, Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej – Obwód Ciechanów oraz OSP Pawłowo.

Uroczystego otwarcia dokonała wójt Mariola Kołakowska oraz Ireneusz Gąjek reprezentujący Stowarzyszenie ASfaltLove Dziki. Uczestnicy wysłuchali zaprezentowanego po raz pierwszy Hymnu Biegu, którego autorem jest Przemysław Traczyk.

Wydarzenie, oprócz charakteru sportowego i historycznego, miało także wymiar charytatywny - zawodnicy wsparli leczenie i rehabilitację Janka Klickiego.

Biegacze rywalizowali na dystansach 3 i 5 km, zaś zawodnicy nordic walking mieli do pokonania 5 km. Na krótszym dystansie biegowym do mety dotarło 27, zaś na 5 km – 49 zawodników. W marszu nordic walking wzięły udział 32 osoby.

Najliczniejszą reprezentację wystawiła Grupa CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE.



Na chwilę przed startem biegu na dystansie 5 km



Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA. Od lewej: Artur Iniański, Krzysztof Ochtabiński, Krzysztof Przybyłowski, Aneta Ostrowska, Karolina Pniewska, Michał Majorowski, Mariusz Klimowski oraz Łukasz Murawski



Wójt Mariola Kołakowska oraz Przemysław Traczyk ze Stowarzyszenia ASfaltLove Dziki

Wyniki poszczególnych biegów są dostępne na stronie internetowej firmy CatchTime.



Reprezentacja Grupy RUNNING NURSES. Od lewej: Lucyna Wojdak, Krzysztof Podlecki i Justyna Redyk

ADRES REDAKCJI

ul. Henryka Sienkiewicza 33A
06-400 Ciechanów
e-mail: pulsciechanowa@gmail.com
tel. 502 68 48 21

E-WYDANIE

www.pulsciechanowa.pl

REDAKTOR NACZELNY

Piotr Pszczółkowski

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Alicja Nowakowska,
Artur Iniański, Dorota Smosarska,
Ewelina Jabłońska,
Grzegorz Krajewski,
Jowita Rutkowska, Krzysztof Bojko, Marta
Pszczółkowska,
Mateusz Pszczółkowski,
ks. Piotr Marzec,
Rafał Kado, Waldemar Nicman



MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

ISSN 2392-3407

BIURO REKLAMY

tel. 502 68 48 21

WYDAWCA

P'Art Studio – Piotr Pszczółkowski
ul. Sienkiewicza 33A, 06-400 Ciechanów

DRUK

Polska Press Sp. z o.o.
Drukarnia w Bydgoszczy
ul. Grunwaldzka 229
85-438 Bydgoszcz

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń. Zastrzegamy sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów. Poglądy zawarte w publikowanych materiałach są osobistymi opiniami ich autorów i niekoniecznie muszą odzwierciedlać poglądy Redakcji i Wydawcy. Na podstawie art 25. ust. 1 pkt 1b prawa autorskiego Wydawca wyraźnie zastrzega, iż dalsze rozpowszechnianie materiałów opublikowanych w „PULS Magazynie Opinii Ziemi Ciechanowskiej” bez uzyskania pisemnej zgody.

Klub Sportów Siłowych HEROS CIECHANÓW

Sukcesy naszych HEROSÓW

Mariusz Bartołowicz i Arkadiusz Woźniak, reprezentujący Klub Sportów Siłowych HEROS CIECHANÓW, wrócili z medalami z Mistrzostw Polski Federacji GPC, które odbyły się w Zalesiu.

Mariusz Bartołowicz w Martwym Ciągu osiągnął wynik 285 kg i zdobył: I miejsce w kat. 110 kg open i M2 cywilne i mundurowe, I miejsce open służb mundurowych oraz I miejsce open kat. M1 plus M2 40-50 lat. Ustanowił: Rekord Polski w kat. 110 kg M2, Rekord Polski Służb Mundurowych 110 kg M2 oraz Rekord Polski Służb Mundurowych kat. 110 kg open.

Arkadiusz Woźniak w Martwym Ciągu osiągnął wynik 200 kg i zdobył: I miejsce w kategorii wiekowej do 23 lat oraz I miejsce w kategorii wagowej 67,5 kg służb mundurowych. Ustanowił Rekord Polski służb mundurowych w kat. 67,5 kg. AI



Od lewej: Arkadiusz Woźniak i Mariusz Bartołowicz

LKS Matsogi

Europejskie sukcesy zawodników Matsogi

Dwóch młodych reprezentantów LKS Matsogi Ciechanów odniosło duże sukcesy podczas Mistrzostw Europy w Taekwon-do ITF, które odbyły się w słoweńskim Mariborze w dniach 14-18 kwietnia.

Szymon Majewski i Bartłomiej Szerewicz zaprezentowali mistrzowską formę i wraz z kolegami z drużyny zdobyli złoty medal w konkurencji drużynowych układów formalnych juniorów młodszych. Kolejny medal - tym razem srebrny - przypadł im w udziale za świetny występ w konkurencji drużynowych technik specjalnych. Do medali drużynowych Szymon Majewski dorzucił jeszcze srebrny medal w konkurencji indywidualnych technik specjalnych, ustępując jedynie reprezentantowi Anglii.

Był to wymarzony debiut dwóch młodych utalentowanych zawodników z Ciechanowa. Na uwagę zasługuje fakt, że przez cały tydzień byli wspierani przez trenerów Reprezentacji Polski oraz swoich ojców, którzy dzielnie im kibicowali.

LKS Matsogi Ciechanów specjalizuje się w szkoleniu dzieci i młodzieży, a wyniki które osiągają wychowankowie Michała Korzybskiego, Michała Rząsińskiego oraz Kornela Korzybskiego są coraz bardziej imponujące.

W słoweńskich Mistrzostwach Europy wystartowało około 1.000 zawodników z 40 państw, a wśród nich bardzo liczna 96-osobowa Reprezentacja Polski, która w klasyfikacji generalnej zajęła III miejsce zdobywając 43 medale (11 złotych, 11 srebrnych i 21 brązowych). MK/AI



Od lewej: Bartłomiej Szerewicz i Szymon Majewski podczas Mistrzostw Europy w Taekwon-do ITF w Mariborze (Słowenia)

Ciechanowski Klub Karate Kyokushin

Medale ciechanowskich karatekó

Ośmioosobowa reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin (CKKK) wzięła udział w Mistrzostwach Polski Karate Kyokushin, które odbyły się w Myślenicach.

Przez dwa dni na matach rywalizowało aż 700 zawodników reprezentujących 57 klubów z całego kraju. Poziom sportowy turniej był niezwykle wysoki, a każda walka wymagała ogromnego hartu ducha i doskonałego przygotowania technicznego.

Półowa reprezentacji CKKK wywalczyła miejsca na podium:

- Gabriela Simińska - I miejsce - kobiecy 18-34 lat +65kg
- Julia Borowa - II miejsce - dziewczęta 10-11 lat - 35kg
- Adam Chrzanowski - III miejsce mężczyźni 35-44 lat - 85kg



Zawodnicy Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin podczas MP Karate Kyokushin w Myślenicach

- Magdalena Pikus - III miejsce - dziewczęta 16-17 lat +65kg

To wielki sukces, biorąc pod uwagę ogromną konkurencję i prestiż zawodów.

CKKK w Myślenicach reprezentowali także: Nina Gołębiewska, Amelia Bazylewska, Paweł Pikus i Szymon Bazylewski.

KS/AI

Generali Berlin Half Marathon 2026

Łebkowski pobiegł w Berlinie

Marek Łebkowski - ciechanowski radca prawny, a zarazem przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miasta, ukończył „Generali Berlin Half Marathon 2026”. Startuje on w barwach Stowarzyszenia ASFaltLove Dziki oraz jest członkiem Grupy CIECHANÓW BIEGA.

„Generali Berlin Half Marathon” jest jednym z najpopularniejszych biegów półmaratońskich w Europie. Wzięło w nim udział 36 tysięcy zawodników, a dzień wcześniej odbyły się biegi dla dzieci. - Już sam odbiór pakietów startowych na lotnisku Tempelhof to ogromna dawka najnowszej historii podzielonej niegdyś Europy. Na szczęście dziś to tylko wspomnienie. Berliński półmaraton to także wiele imprez towarzyszących i dodatkowych atrakcji, m.in. możliwość pokonania go na rolkach. Organizacja była na świetnym poziomie. Trasa łagodna, dobra do ustanawiania rekordów i robienia życiówek. Do kompletu idealna pogoda - nieco chłodniejsza na starcie, tak żeby rozgrzewać się biegiem, a nie słońcem. Szczególnie satysfakcjonujące było to, że udało mi się po raz pierwszy pokonać półmaraton w czasie poniżej dwóch godzin. Był to dla mnie już czwarty start z sześciu



Marek Łebkowski z mega-maskotką „Generali Berlin Half Marathon 2026”.

półmaratonów europejskiego cyklu Super-Halfs. Po biegu były oczywiście curry wurst oraz gemüse kebab. Wspomnienia bezcenne, a biegać każdy może. Tradycyjnie zachęcam - każdy przebiegnięty metr jest lepszy od każdej minuty spędzonej na kanapie - powiedział nam Marek Łebkowski. AI

Mazowiecka Liga Unihokeja Młodzików

Piąte miejsce sońskich unihokeistów



Drużyna Szkolnego Klubu Sportowego działającego przy Szkole Podstawowej w Sońsku podczas finału Mazowieckiej Ligi Unihokeja Młodzików

28 marca w Chudku (powiat ostrołęcki) odbył się finał Mazowieckiej Ligi Unihokeja Młodzików, który był zarazem klubowymi Mistrzostwami Mazowsza. Zawodnicy Szkolnego Klubu Sportowego, działającego przy Szkole Podstawowej w Sońsku, wywalczyli na zawodach V miejsce.

W czwartym turnieju rankingowym pokonali UKS Orłeta Warszawa i ponieśli dwie porażki z UKS Bankówka Zielonka i SKS Olimpia Łochów.

Liga była też eliminacją do półfinałów Mistrzostw Polski w Łodzi. Niestety, soń-

skim unihokeistom nie udało się awansować, gdyż bezpośredni awans zdobywają tylko drużyny z miejsc I-III.

Dwóch zawodników z Sońska, za wyróżniającą się grę, otrzymało nagrody indywidualne. Są to: Bartłomiej Szerewicz i Igor Łepkowski. Pozostali członkowie drużyny to: Mikołaj Wilkowski, Karol Kalinowski, Franciszek Ostaszewski, Adam Leńniewski, Bartłomiej Mieszkowski, Kacper Konop, Bartosz Klimański i Mariusz Rykaczewski. Zawodnicy trenują pod kierunkiem Dariusza Płoskiego i Krzysztofa Cejmera. DP/AI



**I LO PUL
LICEUM MUNDUROWE
CIECHANÓW**

PRZYGODA, KTÓREJ NIE ZAPOMNISZ. WIEDZA, KTÓRĄ WYKORZYSTASZ!

REKRUTACJA DO KLAS Y I

TEST SPRAWNOŚCIOWY
29.05.2026 (PIĄTEK)
GODZ. 13:30 - TEREN SZKOŁY

MUNDUR ZA DARMO!

KADECI PRZEZ 4 LAT NAUKI REALIZUJĄ
WSZYSTKIE PRZEDMIOTY MUNDUROWE!

PRZEDMIOTY MUNDUROWE:

- PRZYGOTOWANIE WOJSKOWE (OPW)
- EDUKACJA POLICYJNA
- POŻARNICTWO
- RATOWNICTWO

CIECHANÓW UL. ORYLSKA 3

**I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE PUL
IM. 11 PUŁKU UŁANÓW LEGIONOWYCH W CIECHANOWIE**

TEL. 23 672 45 12 TEL. 609 177 274 E-MAIL: CIECHANOW@PULLICEUM.EDU.PL WWW.PULLICEUM.EDU.PL



**Akademia
DŹWIĘKU**

Szkoła Muzyczna

Już 13 lat z Wami!

NABÓR TRWA!

**ZAPRASZAMY
NA ZAJĘCIA**

**Lekcje indywidualne
uczeń-nauczyciel:**

- * GITARA
- * UKULELE
- * ŚPIEW
- * PIANINO
- * KEYBOARD
- * AKORDEON
- * PERKUSJA

Tel. 517 770 082
Ciechanów, ul. H. Sienkiewicza 33a
www.akademiadzwiaku.edu.pl

znajdź nas na 