

## OGŁOSZENIA UTW z dn. 9.09.2020

1. Już za tydzień, 16 września ruszamy z naszymi cotygodniowymi wykładami. Ze względu na panującą pandemię, w trosce o Państwa bezpieczeństwo, będą one odbywać się w formie on-line na naszej grupie: **Uniwersytet Trzeciego Wieku Kozienickiego Domu Kultury, w serwisie Facebook.**

2. Planujemy uruchomić też tak lubiane i oblegane przez Państwa fakultety. Trwa konkurs ofert na zajęcia dla instruktorów. Prosimy śledzić stronę KDK i grupę UTW, gdzie pod koniec września lub na początku października pojawi się nasza oferta zajęć, nowy regulamin i informacje dotyczące zapisów.

3. Tak jak w poprzednich latach zapraszamy do korzystania ze specjalnej oferty kina KDK „Kino dla seniorów”. Pierwszy seans zaplanowany jest na **22 września o godz. 17.30**. Będzie to film pt. "25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy". Przypominamy, że Słuchacze UTW mogą korzystać z biletów w cenie 4 zł, po okazaniu ważnej legitymacji Słuchacza naszego UTW.

4. Mediateka działająca w CKA zaprasza do siebie na **kursy komputerowe** dla naszych Słuchaczy. Zapisy będą prowadzone od 14 do 22 września w Mediatece, od poniedziałku co piątku w godzinach od 9.00 do 17.00. Tematyka kursów będzie uzależniona od Państwa preferencji, może to być np. kurs korzystania z komputera od podstaw, szkolenie z obsługi Facebooka i innych mediów społecznościowych, a także inne zgodne z Państwa zainteresowaniami. **Szczegółowe informacje w Mediatece.**

5. Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” organizuje **kurs on-line „Seniorzy w sieci”**. Będzie on realizowany od października do połowy grudnia 2020 r. Rekrutacja trwa do 30 września. Szczegółowe informacje oraz formularz zgłoszeniowy znajdują się pod adresem: <https://e.org.pl/rozgosc-sie-w-sieci-jestes-u-siebie-seniorzy-w-sieci-edycja-2020/>

6. W sobotę, 19 września nad Jeziorem Kozienickim odbędzie się kolejna edycja **pikniku „Mazowsze Seniorom”**. W imieniu organizatorów zapraszamy do udziału w konkurencjach sportowych i zabawach. Początek o godz. 10.00. Zakończenie planowane o godz. 17.00. W czasie pikniku zaprezentują się uczestnicy naszych zajęć plastycznych, fotograficznych, a także nasze poetki.

7. Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych w czwartek, 1 października o godz. 11.00 w sali koncertowo-kinowej CKA odbędzie się bezpłatne spotkanie **„Świadomy senior –bezpieczny konsument”** organizowane przez Federację Konsumentów. Spotkanie potrwa dwie godziny, a po nim możliwe będą indywidualne konsultacje z prawnikiem. Zapisy prowadzone są w punkcie informacji CKA od 9 do 16 września, osobiście lub telefonicznie. Ilość miejsc ograniczona. **Wszystkich uczestników prosimy o zabranie ze sobą własnych długopisów, które będą potrzebne w czasie spotkania.**

*Impreza organizowana będzie zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, służącymi ograniczeniu ryzyka zakażenia uczestników w czasie trwania epidemii COVID-19.*

**Organizator** Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

**Współorganizator** Gmina Kozienice

Miejsce: Kozienickie Centrum Rekreacji i Sportu, Kozienice ul. Bohaterów Studzianek 30

Termin: 19 września 2020 godz. 10.00 – 17.00

**Udział w imprezie, wszystkich konkurencjach i atrakcjach jest bezpłatny.**

**Uczestnicy - mazowieccy seniorzy (55+)**

Celem organizacji imprezy jest upowszechnianie sportu i rekreacji wśród seniorów; tworzenie warunków dla aktywności fizycznej seniorów; podniesienie sprawności fizycznej osób starszych, promocja zdrowego stylu życia, podniesienie jakości życia - aspekt integracji społecznej, rozszerzenie możliwości kontaktu z rówieśnikami.

**Dyscypliny sportowe** w 3 kategoriach wiekowych:

1. 55 - 65 lat,
2. 66 – 70 lat,
3. powyżej 70 roku życia.

Strzelectwo (broń pneumatyczna)

Ergometry wioślarskie

Bieg na dystansie 40 m

Pchnięcie kulą, 2 kg kobiety, 4 kg mężczyźni

Skok w dal z miejsca,

Łucznicтво,

Rzut lotką do tarczy (dart)

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i upominki

**Turnieje w kategorii open kobiet i mężczyzn**

Turniej tenisa stołowego

Turniej tenisa ziemnego

**Konkurencje rekreacyjne dla każdego:**

Łowienie „rybek”

Rzuty kółkiem ringo na kolczatkę

Strzelanie z wielkiej procy

Wrzucanie frisbee do sieci

Słalom z popychajką /dawniej z fajerką/

Turniej rycerski

- Mini krokiet
- Przeprowadzenie kulki przez labirynt pionowy
- Przeprowadzenie piłeczki przez labirynt poziomy
- Slalom z piłeczką po ruchomym blacie
- Petanka
- Strzelanie z łuku
- Strzelanie do balonów karabinek sportowy
- Rzut podkową
- Podbijanie piłki kijem
- Hula hop
- Piramidka rzuty
- Wyścigi samochodowe
- Rzut lotkami do balonów
- Slalom między tyczkami z piłką
- Rzut woreczkami do celu
- Wybieranie liny
- Strzelanie z broni ASG
- Rzuty piłką do kosza
- Slalom w alkogoglach
- Kręgle plenerowe – skitels
- Karling plenerowy
- Gra planszowa Memory

#### **Zajęcia z instruktorem - każdy może uczestniczyć:**

Nordic Walking– Krzysztof Człapski – Mistrz Polski Nordic Walking

**Scena dla Seniora**- zabawy i konkursy z wodzirejem - wspólne tańce, pokazy i występy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki prezentowane przez poszczególne kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji itp.

**Zgłoszenia do pokazów i występów** prosimy przekazać nakarcie zgłoszenia(w załączeniu) w wersji elektronicznej do **11 września 2020 r.** na adres e- mail: [tkkfmazowieckie@o2.pl](mailto:tkkfmazowieckie@o2.pl)

#### **„Miasteczko Zdrowego Seniora”**

- Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu
- pomiaru ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi, cholesterolu, gęstości kości,
- Polski Czerwony Krzyż z Kozienic; pokazy i nauka udzielania pierwszej pomocy,
- ACS SŁUCHMED; badanie słuchu,
- AVON bezpłatne makijaże oraz nowość zabiegi parafinowe na dłonie.

**Każdy uczestnik** przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: plecak, koszulka, kubek, czapka, woda.

Podczas imprezy wydawana będzie kiełbasa z grilla.

Organizator zapewnia opiekę medyczną (karetka z ratownikami medycznymi )

Uczestnicy imprezy są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Uczestnicy dojeżdżają na własny koszt.

**Informacje:** Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej [www.tkkf-mazowieckie.pl](http://www.tkkf-mazowieckie.pl)

e-mail: [tkkf-mazowieckie@o2.pl](mailto:tkkf-mazowieckie@o2.pl), tel. 22 834 76 98 w godz: 14.00-18.00 799 075 088 w godz. 10.00-17.00

**Ze względów organizacyjnych prosimy o podanie w terminie do dnia 11 września 2020r. na adres e- mail: [tkkf-mazowieckie@o2.pl](mailto:tkkf-mazowieckie@o2.pl) wstępnej liczby osób z Państwa placówki zainteresowanych udziałem w imprezie.**

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy.

**Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego**

PATRONAT HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Ministerstwo  
Sportu



PATRONAT HONOROWY:



Burmistrz Gminy  
Kozienice

Patronat medialny



Kozienicki  
Dom Kultury  
im. Popuława Kłoczka



Kozienice  
idealne na szczęście



[echodnia.eu](http://echodnia.eu)

## **Piknik „MAZOWSZE SENIOROM” Aktywnie - Zdrowo - Sportowo**

**KOZIENICE 19 września 2020 r.**

**podczas wystąpienia stanu epidemii.**

Piknik „MAZOWSZE SENIOROM” Aktywnie - Zdrowo – Sportowo organizowany będzie zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, służącymi ograniczeniu ryzyka zakażenia uczestników podczas imprezy w czasie trwania epidemii COVID-19.

Przed wejściem na teren imprezy każdemu uczestnikowi jak również obsłudze sędziom, obsłudze technicznej i wolontariuszom zostanie zmierzona temperatura oraz zdezynfekowane ręce.

Teren imprezy zostanie podzielony na 3 strefy: sportowa, kulturalna - przy scenie oraz gastronomiczna.

**Biuro Zawodów** w co najmniej 4 stanowiskach oddalonych od siebie żeby uniknąć kolejek, Biuro zawodów będzie zbierało numery telefonów kontaktowych od uczestników bądź opiekunów grup. W biurze zawodów każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy w którym znajdzie się : maseczka jednorazowa, żel antybakteryjny, plecak, koszulka, kubek, czapka, woda

**W strefie sportowej** znajdą się konkurencje: bieg na dystansie 40 m, pchnięcie kulą, skok w dal z miejsca, strzelanie z łuku, strzelanie z broni pneumatycznej, ergometry wioślarskie, dart, turniej tenisa stołowego i ziemnego oraz konkurencje rekreacyjne. Konkurencje będą od siebie oddalone aby umożliwić zachowanie dystansu społecznego nastąpi również dezynfekcji sprzętu sportowego po każdym zawodniku. Na stanowiskach również będzie możliwość dezynfekcji rąk.

**Strefa gastronomiczne** działające zgodnie z wytycznymi GIS dotyczącymi gastronomii z zachowaniem dystansu społecznego.

**Strefa kulturalna** – będziemy wydzielona, będziemy informować by w tej strefie zachować dystans społeczny i co najmniej 5 m<sup>2</sup> na widza.

**Scena dla Seniora** - dezynfekcji sprzętu po każdym występie.