

W zdrowym ciele zdrowy duch

28.11.2025



W ramach inicjatywy „Aktywni Seniorzy 2025” Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Drzewicy zrealizował projekt obywatelski pn. „Zdrowy styl życia seniora”.

„Aktywni Seniorzy” to kolejna inicjatywa drzewickiego samorządu mająca formę konsultacji społecznych. W jej ramach mieszkańcy Gminy Drzewica, którzy ukończyli 60. rok życia, mogą zgłaszać propozycje projektów obywatelskich poprawiających jakość i poziom życia seniorów. Zadania rekomendowane do realizacji wyłania Miejska Rada Seniorów w Drzewicy.

W bieżącym roku rekomendację otrzymał projekt pt. „Zdrowy styl życia seniora”, autorstwa Danuty Biedrowskiej. Miał on na celu propagowanie aktywności fizycznej, dbałości o stan zdrowia i edukacji seniorów, a także promocję integracji międzypokoleniowej. Zakładał organizację darmowych zajęć fitness.

Realizatorem zadania został Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Drzewicy, otrzymując grant w wysokości 5.000,00 zł, finansowany ze środków Gminy Drzewica.

Zajęcia fitness dla dwóch grup treningowych odbywały się w okresie od 9 października do 25 listopada. Miały miejsce w hali sportowej Szkoły Podstawowej im. Mikołaja Kopernika w Radzicach Dużych oraz Szkole Podstawowej w Idzikowicach. W Radzicach były prowadzone przez Małgorzatę Smolarską, natomiast w Idzikowicach przez Alinę Szymańską.

Każda grupa zrealizowała 12-godzinny cykl zajęć obejmujących ćwiczenia poprawiające ogólną wydolność organizmu, równowagę, koncentrację i koordynację. Efektem tych treningów jest nie tylko poprawa kondycji, ale także lepsze samopoczucie seniorów.

Wszystkim uczestnikom projektu serdecznie dziękujemy za udział w zajęciach, wielkie zaangażowanie oraz miłą atmosferę panującą podczas zajęć.

Galeria zdjęć



- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)