

Ruszyły zajęcia „Łódzkie dla zdrowia seniorów”

10.08.2026



W Gminie Drzewica rozpoczęła się realizacja zadania pn. „Łódzkie dla zdrowia seniorów”, finansowanego ze środków budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego.

Projekt realizowany jest we współpracy Burmistrza Drzewicy z Centrum Usług Społecznych w Drzewicy. Ma na celu promocję aktywnego i zdrowego stylu życia, edukacji zdrowotnej oraz profilaktyki chorób osób w wieku 60+. Obejmuje dwa bloki tematyczne: „Aktywny senior” oraz „Zdrowe kości”.

W ramach „Aktywnego seniora” rozpoczęliśmy już zajęcia aktywizujące i prozdrowotne. Są to marsze z kijkami nordic walking oraz zajęcia na basenie.

Marsze nordic walking z Marią Smolarską gromadzą dwie grupy seniorów: „Radzice” i „Idzikowice”, natomiast zajęcia na basenie odbywają się w Powiatowym Centrum Sportu i Rekreacji w Przysusze.

Warto podkreślić, że aktywności ruchowe zostały poprzedzone zajęciami edukacyjnymi prowadzonymi przez Marię Smolarską. Uczestnicy, którym towarzyszyli Zastępca Burmistrza Drzewicy Dominik Niemirski i Dyrektor CUS Marta Woźniak, zdobyli wiedzę na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej - zarówno dla zdrowia, jak i dobrego samopoczucia.

Jesteśmy przekonani, że realizowane zajęcia przyczynią się do poprawy kondycji i sprawności seniorów, a wspólnie spędzony czas będzie okazją do integracji i czerpania radości z ruchu.

Galeria zdjęć





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

Urząd Miejski w Drzewicy

ul. St. Staszica 22 26-340 Drzewica

tel: +48 48 375 60 91, fax: +48 48 375 66 41, e-mail: ugm@drzewica.pl