

Aktywny wrzesień dla zdrowia seniorów

02.10.2026



Wrzesień był kolejnym miesiącem pełnym aktywności i działań prozdrowotnych realizowanych w ramach zadania „Łódzkie dla zdrowia seniorów”.

W minionym miesiącu 80 seniorów skorzystało z badań w kierunku osteoporozy. Badania wykonane przez ProDiagnostykę z Kielc były połączone z konsultacjami lekarskimi oraz indywidualnymi edukacjami zdrowotnymi w Regionalnym Centrum Kultury w Drzewicy. Konsultacje przeprowadził opoczyński Vita-Med.

Nasi seniorzy mogli nie tylko sprawdzić stan swojego zdrowia, ale również uzyskać wskazówki i informacje dotyczące profilaktyki osteoporozy, zdrowego stylu życia oraz dbania o kondycję organizmu.

We wrześniu zakończyły się zajęcia fitness na pływalni przy Powiatowym Centrum Sportu i Rekreacji w Przysusze. Regularna aktywność w wodzie była okazją do poprawy sprawności fizycznej, wzmocnienia mięśni oraz integracji.

Kolejne dwie grupy seniorów – Brzustowiec i Zakościele – zrealizowały cykl zajęć nordic walking, prowadzonych przez instruktorkę Marię Smolarską. Wspólne treningi marszu z kijkami pozwoliły uczestnikom wzmocnić kondycję, wytrzymałość i koordynację ruchową, a przy tym aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu.

Przed nami kolejne aktywności, bowiem realizacja zadania „Łódzkie dla zdrowia seniorów” nadal trwa. Do zrealizowania pozostały:

- marsze z kijkami dla grupy seniorów z Drzewicy,
- zajęcia tai chi dla czterech grup seniorów.

Cieszymy się, że seniorzy tak aktywnie uczestniczą w proponowanych działaniach, łącząc profilaktykę zdrowotną, edukację oraz aktywność fizyczną. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i wspólnie spędzony czas!

Program realizowany jest przez Gminę Drzewica we współpracy z Centrum Usług Społecznych w Drzewicy w ramach zadania „Łódzkie dla zdrowia seniorów”, finansowanego z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego.

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