



Nordic walking, zajęcia na basenie i tai chi dla seniorów

30.07.2026



Nordic Walking



Zajęcia na basenie



Tai Chi



Burmistrz Drzewicy, we współpracy z Centrum Usług Społecznych w Drzewicy serdecznie zaprasza mieszkańców Gminy Drzewica w wieku 60 lat i więcej do udziału w zajęciach rekreacyjno-ruchowych, których celem jest promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia, poprawa sprawności fizycznej oraz integracja społeczna seniorów.

W ramach prowadzonych zajęć uczestnicy będą mogli wybrać jedną z następujących form aktywności:

- Nordic Walking – marsze z wykorzystaniem specjalnych kijków, poprawiające wydolność organizmu, wzmacniające mięśnie oraz odciążające stawy. Zajęcia są odpowiednie dla osób o różnym poziomie sprawności fizycznej.
- Zajęcia na basenie – ćwiczenia w wodzie wspomagające poprawę kondycji, zwiększające ruchomość stawów oraz wzmacniające mięśnie przy minimalnym

obciążeniu układu ruchu.

- Tai Chi – spokojne ćwiczenia łączące płynne ruchy z technikami oddechowymi i koncentracją, sprzyjające poprawie równowagi, koordynacji ruchowej, elastyczności oraz redukcji napięcia i stresu.

Realizacja zajęć ma na celu stworzenie mieszkańcom w wieku 60+ możliwości regularnego uczestnictwa w aktywności fizycznej dostosowanej do ich potrzeb i możliwości. Udział w zajęciach będzie okazją do zadbania o zdrowie, poprawy jakości życia oraz aktywnego spędzania czasu w gronie innych mieszkańców gminy.

Zachęcamy wszystkich zainteresowanych seniorów do skorzystania z przygotowanej oferty i włączenia się do wspólnych zajęć, które łączą aktywność fizyczną z integracją oraz budowaniem dobrych relacji społecznych

Projekt jest realizowany w ramach zadania „Łódzkie dla zdrowia seniora”, dofinansowanego ze środków Budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego.



DRZEWICA
— POCZUJ PASJĘ —



Burmistrz Drzewicy, we współpracy z Centrum Usług Społecznych w Drzewicy, zaprasza mieszkańców w wieku 60+ do udziału w bezpłatnych zajęciach rekreacyjno - ruchowych :



Nordic Walking



Zajęcia na basenie



Tai Chi



To doskonała okazja do poprawy kondycji fizycznej, zadbania o zdrowie, aktywnego spędzania czasu oraz integracji z innymi mieszkańcami.

Nabór deklaracji uczestnictwa do dnia 07.08.2026r.

Jak zgłosić swój udział? Deklarację uczestnictwa można:



- pobrać ze strony internetowej www.drzewica.pl

- przesłać na adres e-mail: ewa.nowak@drzewica.pl



- dostarczyć osobiście do Centrum Usług Społecznych w Drzewicy, pokój nr 9



Uczestnikom zapewniamy:

- ✓ udział w bezpłatnych zajęciach,
- ✓ dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami,
- ✓ kijki do Nordic Walking dla osób, które nie posiadają własnego sprzętu,
- ✓ wodę podczas zajęć.

Liczba miejsc jest ograniczona. Serdecznie zapraszamy



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

ZADANIE FINANSOWANE Z BUDŻETU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

Do pobrania

[Deklaracja uczestnictwa \[48.97 KB ,PDF \] Pobierz](#)

Do pobrania

[Deklaracja uczestnictwa - edytowalna \[6.71 KB ,ODT \] Pobierz](#)

- [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