

# PROGRAM SENIOR

## SENIOR- Seniorada Edukacyjna, Nawyki, Integracja Oraz Rekreacja

### Organizatorzy:

- Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu
- Urząd Marszałkowski Województwa łódzkiego
- Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe
- Gmina Ręczno

**Miejsce:** Ośrodek Ludowych Zespołów Sportowych Ręczno, ul Piotrkowska 16.

**Data:** 18.09.2021 r.

- 11:00-12:00 – przyjazd uczestników
- 12:30-12:45 - otwarcie
- 12:45 -18:00 – atrakcje
  
- **Nordic Walking**  
Wymarsze w 25 osobowych grupach co 10 min
  
- **Zawody Rekreacyjne**  
Rzut lotką, rzut ringo, rzut do kosza, strzał piłką na bramkę, slalom sprawnościowy.
  
- **Konferencja Naukowa**  
W trzech turach godz. 12.45, 14:00, 16:00  
-1.Dieta przy reumatoidalnym zapaleniu stawów i jej znaczenie  
2. Niedożywienie wśród osób starszych. O czym należy Pamiętać.  
3. ABC odchudzania- wszystko co musisz wiedzieć.  
4. Rola i znaczenie aktywności fizycznej seniorów
  
- Dla każdego z uczestników zostaje zapewniony gorący posiłek wraz z napojem.
- Zgłoszenia przesyłamy na e-mail [biuro@lodzkielzs.pl](mailto:biuro@lodzkielzs.pl)- druk na stronie

Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Łodzi



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu.



województwo  
**łódzkie**