



Komunikat Końcowy

Z Wojewódzkich Zawodów Sportowo-Rekreacyjnych Dla Seniorów, SENIOR- Seniorada Edukacyjna, Nawyki, Integracja Oraz Rekreacja

8.10.2022 na Obiektach Sportowych LZS w Ręcznie odbyła się wyjątkowa impreza pod egidą programu „Aktywny Senior” ponad 300 aktywnych starszych mieszkańców Województwa Łódzkiego oraz Województw Kujawsko-Pomorskiego oraz Śląskiego zjechało do Ręczna aby uczestniczyć w Senioriadzie Edukacyjnej.

Po oficjalnym rozpoczęciu na scenie głównej ok godz. 12 rozpoczęły się aktywności dla seniorów.

Impreza była podzielona na kilka segmentów przez cały czas trwania Senioriady na scenie głównej czas umilały wszystkim zespoły ludowe z Województwa Łódzkiego. Kilkanaście minut po rozpoczęciu imprezy zaczęły się także zawody rekreacyjne (Rzut lotką, rzut ringo, rzut do kosza, strzał piłką na bramkę, slalom sprawnościowy.) Symultanicznie z zawodami i występami zespołów ludowych zaczął się też marsz nordic walking po okolicznym lesie, grupy liczące kilkudziesięciu seniorów co około pół godziny wyruszały do lasu.

Ok godziny 14:00 po powrocie części seniorów z marszu oraz wspólnym obiedzie wszystkich uczestników, na jednej z sal w ośrodku rozpoczęła się konferencja naukowa prowadzona przez dietetyka Konrada Melkę. Wykład ten cieszył się dużym zainteresowaniem uczestników, sala w której się odbywał była w pełni zapełniona, pokazuje to, że dbanie o zdrowie jest ważne dla najstarszych przedstawicieli naszego społeczeństwa.

Tematami konferencji były

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.

Tak prezentują się wyniki zawodów rekreacyjnych:

Rzut Lotką

1. miejsce: Zenon Siwek gmina Opoczno, rocznik 1953
2. miejsce: Henryk Ziółkowski gmina Dobrzyń nad Wisłą rocznik 1948
3. miejsce: Róża Zelga gmina Opoczno, rocznik 1949

Rzut Ringo

1. miejsce Krystyna Dyniak gmina Zelów, rocznik 1952
2. miejsce Małgorzata Palus gmina Żarnów, rocznik 1961
3. miejsce Jerzy Parnowski gmina Opoczno, rocznik 1957

Rzut piłką do kosza

1. miejsce Wojciech Turek gmina Opoczno, rocznik 1970
2. miejsce Andrzej Gudzio gmina Żelów, rocznik 1965
3. miejsce Mirosław Klimczak gmina Żelów, rocznik 1976

Strzał piłką na bramkę

1. miejsce Mirosław Szczepański gmina Opoczno, rocznik 1956
2. miejsce Zdzisław Palus gmina Żarnów, rocznik 1955
3. miejsce Jerzy Górzyński gmina Dobrzyń nad Wisłą, rocznik 1956

Ślalom sprawnościowy

1. miejsce Jan Krakowiak gmina Gorzkowice, rocznik 1950
2. miejsce Marian Wolski gmina Radomsko, rocznik 1970
3. miejsce Małgorzata Buczyńska gmina Opoczno, rocznik 1962

WZ LZS W ŁODZI