



PROGRAM SENIOR

SENIOR- Seniorada Edukacyjna, Nawyki, Integracja Oraz Rekreacja

Organizatorzy:

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Urząd Marszałkowski Województwa łódzkiego
- Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe
- Gmina Ręczno

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

Data: 8.10.2022 r.

- 11:00-12:00 – przyjazd uczestników
- 12:15-12:30 - otwarcie
- 12:45 -18:00 – atrakcje
- 13:30 - obiad

- **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 do dnia 3.10.2022 na adres e-mail: biuro@lodzkielzs.pl

Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Łodzi



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



województwo ^Ł
łódzkie

**dotacje
2022**

