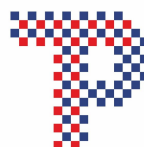


Bezpłatne zajęcia dla piotrkowskich seniorów



ŁÓDZKIE
DLA SENIORÓW

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO



**Piotrków
Trybunalski**

ZADANIE FINANSOWANE Z BUDŻETU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

Projekt obejmuje dwie inicjatywy: „Aktywny senior” oraz „Zdrowe kości”. W ramach pierwszego z nich seniorzy będą mogli uczestniczyć w zajęciach Nordic Walking z elementami edukacji zdrowotnej oraz zajęciach na basenie. **Zaplanowano w sumie 20 spotkań Nordic Walking oraz 60 godzin zajęć basenowych prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów.** Każde ze spotkań zostanie połączone z edukacją dotyczącą m.in. profilaktyki zdrowotnej, aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Na realizację działania „Aktywny senior” miasto otrzyma 30 tys. zł dofinansowania.

Drugim elementem projektu będzie program „Zdrowe kości”, którego celem jest zwiększenie świadomości mieszkańców w zakresie profilaktyki osteoporozy i zapobiegania upadkom. **W ramach zadania zaplanowano dwa otwarte spotkania edukacyjne połączone z wizytą osteobusa, podczas których wykonanych zostanie łącznie 240 badań dla mieszkańców.** Seniorzy otrzymają również materiały edukacyjne w wersji papierowej i elektronicznej. Na realizację działania „Zdrowe kości” miasto otrzyma 21 tys. zł dofinansowania.

— Celem projektu jest wspieranie zdrowego i aktywnego starzenia się mieszkańców oraz zachęcanie seniorów do dbania o własne zdrowie i kondycję fizyczną. Działania mają także przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu i poprawiać jakość życia osób starszych — podkreślają

pracownicy magistratu.

Miasto Piotrków Trybunalski od wielu lat realizuje działania skierowane do seniorów, wspierając ich aktywność fizyczną, integrację społeczną oraz profilaktykę zdrowotną. W organizację przedsięwzięć aktywizujących osoby starsze od lat angażuje się m.in. Ośrodek Sportu i Rekreacji, który prowadzi zajęcia ruchowe i wydarzenia rekreacyjne dla mieszkańców 60+.

Zadanie finansowane z budżetu Województwa Łódzkiego na rok 2026 w ramach pomocy finansowej przeznaczonej na realizację zadania „Łódzkie dla zdrowia seniora”.