
II TURNUS SPORTOWO-REKREACYJNO- EDUKACYJNY DLA LUBUSKICH SENIORÓW

W dniach 30 sierpnia - 2 września 2022 r. w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie tanecznym krokiem zakończył się II etap zadania „Sprawny i świadomy senior” w ramach Programu Ministerstwa Sportu i Turystyki „Sport dla wszystkich”. Zadanie zostało dofinansowane ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz ze środków Samorządu Województwa Lubuskiego. Realizatorem projektu była Lubuska Federacja Sportu w Zielonej Górze a partnerem Uniwersytet Zielonogorski. Podczas czterodniowego pobytu seniorów z lubuskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w programie znalazły się zajęcia sportowe: boccia, taniec, pilates, fitness na sali i strzelanie laserowe oraz warsztaty: trening profilaktyczny na krzesłach i ćwiczenia z taśmami terapeutycznymi. W bloku rekreacyjnym uczestnicy skorzystali z basenu oraz pobytu w jaskini solnej. Przygotowane w przedostatnim dniu pobytu wspólne biesiadowanie przy grillu na świeżym powietrzu stanowiło wspaniałą okazję do integracji słuchaczy UTW. Ważnym elementem programu był wykład przeprowadzony przez wykładowcę Uniwersytetu Zielonogórskiego dr Ewę Nowacką –Chiari pt. „Sarkopenia – czy można ją powstrzymać?”, będący źródłem cennych informacji i porad jak zachować sprawność fizyczną i psychiczną przez długie lata. Pogoda dopisała, a uczestnicy tryskali energią i zarażali pozytywnym nastawieniem oraz świetnymi humorami. Podziwiając końcowe występy taneczne, pogratulowaliśmy wszystkim seniorom aktywnej postawy podczas wspólnych zajęć oraz życzyliśmy dobrego zdrowia!