



Komunikat Zarządu Łowickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
nt. przygotowanego dla słuchaczy projektu pn.
Wakacyjna Akademia Zdrowia i Aktywności w dn. 17-21 VIII 2026 r.

Z inicjatywy instruktorki Martyny Kuś-Rudnickiej, prowadzącej na Łowickim Uniwersytecie Trzeciego Wieku zajęcia koła tanecznego, tańca w kręgu i gimnastyki rozciągająco-korekcyjnej, uruchomiona zostanie w dniach 17-21 VIII 2026 r. pierwsza edycja Wakacyjnej Akademii Zdrowia i Aktywności dla słuchaczy uczestniczących w tych zajęciach.

Każdy dzień będzie się składał z dwóch części – teoretycznej i praktycznej:

- godz. 10.00 – spotkanie z ekspertem w sali nr 13 ŁUTW
- ok. godz. 11.30 – zajęcia ruchowe i muzyczne z instruktorką Martyną Kuś-Rudnicką w sali gimnastycznej (do ok. 14.00).

W planie są spotkania z następującymi gośćmi:

- **17 VIII (poniedziałek) i 20 VIII (czwartek): Kajetan Broniewski – skifista, wielokrotny olimpijczyk, zdobywca Pucharu Świata w wioślarstwie** trener, nauczyciel wychowania fizycznego, Sekretarz Generalny Towarzystwa Olimpijczyków Polskich; prelekcje i projekcje filmów nt. olimpizmu oraz motywacji do wykorzystania posiadanych przez seniorów osobistych potencjałów. Dla chętnych będą próby wytrzymałościowe na ergometrach wioślarskich.
- **18 VIII (wtorek): lekarz Tomasz Sawicki – kardiolog, internista;** codzienne dbanie o układ krążenia,
- **19 VIII (środa): Irena Korgus de Willart –** prezes Stowarzyszenia „Łowickie Amazonki”; pokonywanie raka piersi i potrzeba samobadania (ćwiczenia z fantomem),
- **21 VIII (piątek): Renata Urbanek – położna i edukatorka diabetologiczna;** profilaktyka i leczenie cukrzycy.

Działania Łowickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w zakresie realizacji projektu wspierają: Miejsko-Powiatowe Koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Łowiczu, Stowarzyszenie „Łowicki Klub Amazonek”, Towarzystwo Olimpijczyków Polskich.