

## Весна пришла, весне мы рады!

В первые теплые весенние дни, социальные работники п. Санинского ДОКа собрали своих подопечных и всех желающих на мероприятие: «Весна пришла, весне мы рады!». Желающих пришло много, так как соскучились по общению после долгой, снежной зимы.

День выдался по-летнему теплый, солнечный.

Радовались встрече, разговаривали на все темы. Но главная тема мероприятия – это польза березового сока и березовых почек, которые оказывают уникальное, полезное воздействие на организм. Все участники пришли со своими палками для скандинавской ходьбы. Ходьбу начали после небольшой разминки и напоминания о том, как правильно держать палки, как ходить, чтобы получить пользу для организма. Вернувшись снова к беседке, сели отдохнуть и послушать рекомендации кому и как пить березовый сок, как заготавливать и в каких целях использовать березовые почки. Ведущая Карлова Н.В. много рассказала о пользе березового сока и березовых почек: как поднимать иммунитет, как восстанавливаться после зимы. Главное – это общение, солнышко, ходьба, витамины.

Что мы для Вас и делаем, чтобы Вы были здоровы. Еще раз вместе вспомним девиз: «Чтобы не случилось – вставай и иди». Не унывать, не замыкаться со своими болезнями. Мы, социальные работники, стараемся, чтобы Вы больше улыбались. Ведь улыбка и смех – это лекарство от всех болезней.

В конце мероприятия всем участникам раздали березовый сок, который социальные работники заранее заготовили.

Участники в ответ поблагодарили организаторов за сок и пожелали почаще встречаться, так как им нравится посещать наши оздоровительные мероприятия.

Социальные работники поселка Санинского ДОКа



