

Ура! Мы снова вместе! Как же долго мы не виделись? Соскучились! Такие слова прозвучали, когда вновь встретились после долгой самоизоляции во время пандемии, но соблюдая режим самосохранения. А собрались мы на занятие по скандинавской ходьбе в рамках национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение». Все участники пришли со своими палками для ходьбы.

После небольшой разминки (провела социальный работник Петрова Т.В.) и мастер-класса о правильной ходьбе и ее пользе (провела специалист по социальной работе Бойцова О.А.), все отправились в лес. Общение с природой отлично подзаряжает наши батарейки, так выразилась в своей беседе «Если силы закончились» социальный работник Карлова Н.В. Постарайтесь остаться наедине с собой, раствориться в окружающем пейзаже. Умение расслабиться и не о чем не думать очень полезно. Оно снимает спазмы, улучшает кровообращение и общее состояние организма. Не забудьте подставить лицо лучам солнца, это не только способствует выработке серотонина, но и помогает пополнить запасы витамина Д, который у нас тоже очень часто бывает в дефиците. Много полезного рассказала Надежда Васильевна.

Затем все участники мероприятия выбрали себе любимое дерево (березку, сосну, осину), прижались к нему и остались наедине с собой, рассказывая ему о своих проблемах и болезнях. Просили здоровья, энергии, сил. Радовались, любовались красивой природой дышали чистым, лесным воздухом. Общение с природой всем понравилось, а скандинавская ходьба придала силы!









