

## Скандинавская ходьба и душевное чаепитие: как прошел День здоровья в центре «Старшее поколение»

12 марта в центре общения «Старшее поколение» в Нижнесерогозском МО было особенно оживленно. Здесь прошел День здоровья, собравший активных и жизнерадостных пенсионеров.

Организаторы подготовили для гостей программу, направленную на поддержание бодрости духа и тела. Участники с удовольствием осваивали технику скандинавской ходьбы и выполняли упражнения на свежем воздухе, используя уличные тренажеры. После физической нагрузки всех ждало заслуженное чаепитие, которое плавно перетекло в душевное общение за столом.

Сотрудники клиентской службы, принявшие активное участие в мероприятии, подчеркнули, что забота о здоровье и социальная активность — главные составляющие счастливого долголетия.

Все остались в восторге. Пенсионеры поблагодарили организаторов за полезный и хорошо организованный досуг, отметив, что такие встречи дарят им энергию и ощущение заботы.



