В рамках проведения Года здоровья специалисты ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» совместно с гражданами пожилого возраста, находящимися на социальном обслуживании на дому, раз в неделю в нерабочее время занимаются скандинавской ходьбой на стадионе поселка Медвенка. Доступность, минимум противопоказаний, возможность снять нагрузку с коленных и тазобедренных суставов, возможность двигаться и общаться – всё это и многое другое привлекает людей пожилого возраста заниматься скандинавской ходьбой.

 Специалисты учреждения и граждане пожилого возраста, находящиеся на социальном обслуживании на дому, уже отмечают положительные результаты ходьбы:

 - нормализацию давления и психо-эмоционального состояния;

 - улучшение сна и общего тонуса организма;

 - повышение защитных сил организма;

 - улучшение подвижности тела и координация движений;

 - улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

 Такой незатейливый вид спорта, как скандинавская ходьба, оказывает значительное положительное влияние на физическую форму и здоровье организма в целом.