*«Нам со спортом по пути»*

 Регулярная ходьба помогает людям старшего поколения преодолеть чувство одиночества. Скандинавская ходьба и физически активный образ жизни позволяют поддерживать функциональную самостоятельность и оптимизировать активное участие в общественной жизни. Это посильный каждому вид спорта, которым можно заниматься в любом месте и на сегодняшний день это один из самых популярных видов фитнеса. Такой вид спорта, как скандинавская ходьба – один из лучших способов поддержать физическую активность людям старшего поколения.

Уже доброй традицией в ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» стало проведение занятий по скандинавской ходьбе для граждан пожилого возраста на стадионе п. Медвенка в рамках плана мероприятий социального проекта «Курское долголетие».

27 января 2023 года прошло занятие на свежем воздухе, которое улучшило настроение и оставило много впечатлений и положительных эмоций у всех присутствующих!