*«На активной волне!»*

 Когда человек молод душой и смотрит на жизнь с оптимизмом, то о возрасте легко забыть. Сила духа и жизнелюбие позволяют таким оставаться в прекрасной физической форме и верить в себя, как и много лет назад. Участие в спортивных мероприятиях лишь подтверждает правильное жизненное кредо: оставаться в строю вопреки всему.

 В рамках плана мероприятий социального проекта «Курское долголетие» специалисты КЦСОН «ОБУСО Медвенского района» совместно с гражданами старшего поколения 07 апреля 2023 года провели спортивно-игровую программу «На активной волне», посвященную «Дню здоровья». Участники, для начала, размялись небольшой зарядкой, затем, выполнили ряд упражнений на тренажерах и скакалках, крутили обруч, играли в волейбол и посоревновались между собой.

На мероприятии все присутствующие получили заряд бодрости, энергии и много положительных эмоций!