*«Скандинавская ходьба»*

 В ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» продолжается добрая традиция по проведению занятий по скандинавской ходьбе для граждан старшего поколения на стадионе п. Медвенка в рамках плана мероприятий социального проекта «Курское долголетие». И не смотря на погодные условия, сегодняшний морозный день не стал исключением для тех, кто активен и молод душой! Наоборот занятие скандинавской ходьбой в зимнее время очень полезно для здоровья - свежий морозный воздух и созерцание заснеженного пейзажа благотворно влияют на нашу нервную систему, помогают преодолеть сезонную депрессию и стрессовые ситуации.

23 ноября 2023 года прошло очередное занятие для граждан старшего поколения, которые с удовольствием провели время на свежем воздухе и получили заряд бодрости и хорошего настроения на весь день!