

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

И С РАЗБЕГА, И НА МЕСТЕ, И ДВУМЯ НОГАМИ ВМЕСТЕ...

30 апреля Совет ТОС «Орджоникидзе» совместно с Советом ветеранов при поддержке руководства библиотеки имени П.Заломова организовал и провёл для участников проекта «Школа активного долголетия» День Здоровья «С заботой о своём сердце»

Началось мероприятие с релаксации. Релаксация – это полезно. Во время релаксации нормализуется артериальное давление, уходит прочь хроническое напряжение, повышается уверенность в себе. Помогли в этом учащиеся детской музыкальной школы №12. Спокойные музыкальные композиции в исполнении ребят настроили на умиротворённый лад.

Далее перед собравшимися выступили работники библиотеки, которые рассказали о народных рецептах, собранных на страницах популярной газеты «ЗОЖ»

Финалом мероприятия стал спортивный конкурс «Скакалка для пенсионеров», который прошёл под девизом: «Движение – это жизнь!» На свежем воздухе участники встречи «тряхнув стариной», как в детстве, с удовольствием скакали, вовлекая в это азартное занятие проходящих мимо пешеходов.

Победительницей конкурса единодушно признана 81-летняя **Нина Павловна Кавалерова**, которой **Людмила Маркеева**, председатель Совета ТОС, вручила главный приз – новенькую гимнастическую скакалку.

