

«Вкус к жизни»: в Демском районе Уфы работает бесплатный клуб

26.03.2021

Здоровье – это тот дар, который даётся нам природой. В молодости мы о нём не задумываемся, а вот чем старше становимся, тем острее звучит тема здоровья в нашей жизни. Здоровье пенсионеров – это отдельная тема, ведь организм взрослого человека уже преодолел пик своей физической и психологической активности. И теперь работу всех органов на должном уровне надо стараться поддерживать особенно обдуманно и взвешенно.

В Год здоровья и активного долголетия, объявленного в Республике Башкортостан Радием Хабировым, участники клуба «Вкус жизни» 50+, работающего при поддержке фонда президентских грантов в Социальном центре обслуживания населения Дёмского района «Ярдам», встретились с сотрудниками библиотеки № 25 и приняли участие в часе здоровья «Помоги себе сам».

Участники мероприятия поговорили о том, как продлить жизнь с помощью здорового питания и лечебной физкультуры. Князева Юлия познакомила со статьями по теме этой встречи из журналов: «Будь здоров», «Всё для женщины» и «Здоровье». Присутствующие сошлись во мнении, что очень важно в современном мире сохранять активную жизненную позицию.

Час здоровья очень органично завершился – суставной гимнастикой, которая подарила заряд бодрости на целый день.

«Вкус к жизни»: в Демском районе Уфы работает бесплатный клуб. – Текст: электронный // Ufa-Уфа. Столица Республики Башкортостан: [официальный сайт]. – 2021. – 26 марта. – Раздел сайта «Информационно-аналитический отдел Администрации Октябрьского района», подраздел «Лента новостей». – URL: <https://ufacity.info/press/news/399661.html> (дата обращения 26.03.2021 г.)