

День скандинавской ходьбы в центре социального обслуживания.

21 мая – Всемирный день скандинавской ходьбы. Это день был отмечен Клубом для пожилых людей спортивным мероприятием. Группа Клуба собралась в городском парке для проведения акции поддержки представителей старшего поколения, занимающихся скандинавской ходьбой, с целью показать свою приверженность к активному и здоровому образу жизни. Акция была проведена в рамках направления «Долголетие для всех» мобилизационного проекта «Старшее поколение» партии «Единая Россия».

Участники Клуба собрались с инвентарем, совершили небольшой поход по солнечной погоде. Опытные ходоки с палками передали свои умения и знания новичкам. Обсудили технику ходьбы, поделились личным опытом, рассказали свои маршруты. К беседе также присоединились заинтересовавшиеся гости, которые занимаются этим видом спорта. Оказывается, при виде преданных любителей скандинавской ходьбы, которые занимаются тренировками в течение всего года на свежем воздухе, даже стойкие скептики проникаются идеей ведения здорового образа жизни с помощью именно этого вида физической активности. Ведь скандинавская, или северная, ходьба подходит для любого возраста и уровня подготовки, сжигает калории, как при беге, но не создает травмоопасности.

После прохождения маршрута здоровья, участники акции отправились в центр социального обслуживания, где для них была организована встреча с помощником главы администрации Дятьковского района, депутатом городского Совета народных депутатов партии «Единая Россия» Николаем Матвеевичем Арсеновым. Николай Матвеевич поздравил собравшихся с праздником, который объединяет приверженцев здорового образа жизни, отметил поддержку партии стремления к активному и здоровому долголетию. Согласно случаю, участники Клуба не упустили возможность задать депутату злободневные вопросы, на которые он дал исчерпывающие ответы. Все присутствующие приняли участие в викторинах. Николай Матвеевич вручил грамоты активным участникам движения по скандинавской ходьбе и памятные подарки. Также собравшимся гостям было показано обучающее видео, по которому разобрали ошибки и выяснили основополагающие правила ходьбы и использования палок. В конце встречи было устроено чаепитие, на котором присутствующие сравнивали маршруты и договаривались о времени занятий, чтобы совместить прогулки.