Будь здоров без докторов

Автор: Administrator
27.02.2024 14:37

«Будь здоров без докторов» — под таким названием прошел час здоровья на базе ГБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Перевозского района» для членов любительского объединения «Встреча добрых друзей». ФОТО

Библиотекари ЦБ подготовили для присутствующих беседу о здоровом образе жизни, познакомили с суперполезными книгами, которые делятся советамио том, как сделать свою жизнь легче, лучше и как продлить молодость.

Также гости приняли участие в играх о спорте, здоровье, физкультуре и посмотрели видеоролик о важных и полезных упражнениях для организма.

Встреча прошло познавательно и интересно. Участники мероприятия были единодушны во мнении, что здоровье – важнейшая ценность человека, его необходимо беречь и укреплять в любом возрасте!