

**Туристический конкурс «Здоровый образ жизни – секрет долголетия»
посвящённый Дню пенсионера**

2021 г.

Участок №5

Здоровый образ жизни – секрет долголетия

Добрый день, вас приветствует село Монастырка, мы участвуем в конкурсе, посвящённом **Дню пожилого человека. Здоровый образ жизни – секрет долголетия**. Наш девиз : **"Туризм – стиль жизни современного человека"**

Сегодня туризм – стал более доступен для пожилых людей, людей – имеющих проблемы со здоровьем и инвалидов. Туризм становится стилем жизни современного человека, в том числе людей с ограниченными способностями. Активный отдых – является фактором, противодействующим гипогенезии, которая разрушительно действует на здоровье и психику.



Нас в группе – пока 5-ть человек. Мы активно участвуем в утренней гимнастике, проводим уроки физической культуры, занимаемся скандинавской ходьбой, ездим на велосипедах, зимой активно практикуем лыжные прогулки, выгуливаем четвероногих друзей. В этом году мы участвовали в экскурсии по нашему родному краю – на кораблике по реке, познакомились с достопримечательностями нашего родного города, чему очень рады!

Ходим на рыбалку, даже женщины, ловим рыбу, с удовольствием отдыхаем культурно!





**Проводим большую агитацию среди населения
и очень будем рады
– видеть Вас ”в наших рядах”!**

**Хотим Вас поздравить – с ”Днём пожилого человека”, пожелать
всем огромного здоровья, силы, успеха, не унывать,
бодрствовать!**

**Приходите к нам в группу! Будем очень рады! Деревня
Монастырка!**