

- 1 -

Фанаты скандинавской
хоккея.

5.05.24

В рамках университета
третьего возраста в этом
пятнадцатом учебном
году (2021-2022г.) была органи-
зована группа любителей
скандинавской хоккея.

Специалист социальной служ-
бы Мидоморова Надежда
Васильевна назначена на-
шим руководителем. Мы
собирались два раза в
неделю в городском парке
и занятия начинались с
разминки, т. е. с гимна-
стических упражнений, дос-
тупных нашему зрелому
возрасту. Надежда Васильев-
на показала и объяснила

методику этого вида спорта. Большую роль играет размер шагов и темп скандинавской ходьбы.

А уж какую пользу для здоровья приносит это занятие, мы почувствовали на себе! Во-первых улучшается не только физическое, но и психологическое состояние. Мы меняли наши маршруты, посещали Суздальские монастыри, любовались самыми красивыми уголками нашего уникального города. Во-вторых огромную роль играет общение с людьми. Ведь пандемия разобщила народ на целых ~~в~~ два года

-3-

Некоторые участницы группы болели, но быстро восстанавливались и продолжали занятия. Самыми активными, можно сказать грамотными спонсорами ходыбы стали Курникова Фаина Ивановна, Терехристова Татьяна Васильевна - наш политинформатор, Алекскина Татьяна Николаевна и другие. Выражаем сердечную благодарность руководству социальной службы Петровой Анне Владимировне и лично Надежде Васильевне Шидановой за организацию такого проекта и внимание к людям старшего возраста, но с активной жизненной

-4-

позицией:

Суддаль

Ветеран педагогического

труда Гущова Елена

Алексеевна