

27.10.2017 года в рамках месячника «Человек с белой тростью» в Ивацевичской РО ОО «БелТИЗ» прошло интересное мероприятие «Шагаем... шагаем... шагаем». Все собравшиеся в этот день в первичной организации, прослушали мини-лекцию о пользе Скандинавской ходьбы, которую провела секретарь РО Ирина Пукало. Ирина Борисовна в доступной форме и очень подробно и увлекательно рассказала об этом универсальном виде спорта, который подходит для любого человека, способного ходить. Выступающая познакомила с основными техниками скандинавской ходьбы и рассказала об огромной пользе данного вида ходьбы для организма человека. Этот вид укрепляющих упражнений сравнительно юный, он напоминает ходьбу на лыжах с двумя палками. Полезной информацией заинтересовались даже те, кто ранее скептически относился к "странным людям, которые где-то забыли лыжи".

После выступления Пукало И.Б., председатель районной организации Иван Каленик пригласил всех участников встречи опробовать новую для них технику ходьбы и провести разминку, которую предложили волонтеры Ивацевичской СШ №4. Всем участникам занятий были розданы специальные палки для «Скандинавской ходьбы», что позволило каждому стать полноценным участником увлекательного мероприятия. Занятие длилось около часа, но усталость, если кто её и почувствовал, была приятной.

. В завершении мероприятия все участники решили, что подобные занятия очень важны не только для людей старшего поколения, что ведёт к активному долголетию, но и для всех, кто ведет здоровый образ жизни.

«Скандинавская ходьба» - спорт для оптимистичных, лёгких на подъем людей, это также подтвердил в своем выступлении психолог отделения социальной адаптации и реабилитации ГУ «Ивацевичский ТЦСОН» Могиленко Дмитрий Вячеславович, который пришел как раз к окончанию занятий по ходьбе и провел с инвалидами по зрению беседу на тему «Как стать оптимистом». В завершение встречи психолог провел среди ее участников анкетирование на тему «Умеем ли мы слушать?».

{igallery id="455" cid="400" pid="1" type="classic" children="1" showmenu="1" tags="" limit="0"}