

IDŐSPIKNIK A HEGYVIDÉKEN



Kedves Hegyvidéki Idősek!

A járványhelyzet miatti lezárások következtében felértékelődött a környezetünkben található parkok jelentősége. A kutatások szerint a természetben eltöltött szabadidő mellett, hogy támogatja fizikai jóllétünket, javítja a mentális készségeket is, és csökkenti a depresszió kialakulásának valószínűségét. Mi szeretnénk ezt a csodálatos hatást tovább erősíteni azzal, hogy szabadtéri programsorozatot szervezünk önöknek, melynek első alkalma a Szent Ferenc Kórház által szervezett kardió séta a Hárshgyi Tanösvényen.

A túra hossza kb. 5 km (időtartam 1,5-2h), melyhez egészségügyi kíséretet és nordic walking botot is biztosítunk. Jelentkezés, regisztráció legkésőbb október 21. 14 óráig a demenciairoda@hszk.hu email címen. Kérjük, minél hamarabb küldjék el regisztrációjukat, mert a férőhelyek korlátozott számban állnak rendelkezésre.

Szeretettel várjuk a kerületi időseket – időjárásnak megfelelő öltözet, esőkabát és víz szükséges. Rossz idő esetén a túra elmarad!

Gyülekező a Szent Ferenc Kórház előtt (1021 Budapest, Széher út 73.)

Időpont: 2021. október 22. péntek 9h

Várjuk szeretettel, tegyen az egészségért Ön is!

Szervezők:

