



"Золотые луга" поддержали праздник для тюменцев старшего поколения

В Тюмени прошёл праздник, приуроченный к Международному дню пожилых людей. Мероприятие состоялось на открытом воздухе в сквере Льва Ровнина и объединило концертную программу, оздоровительные активности, мини-лекцию о питании и тёплое общение участников.

Компания "Золотые луга" поддержала проект и передала от коллектива предприятия полезные подарки тюменцам старшего поколения.

Как сообщает пресс-служба компании, программа была посвящена активному долголетию, здоровому образу жизни и уважению к людям почтенного возраста. Участники начали встречу с зарядки, которую провели представители группы "Оптимисты". Затем прозвучали поздравления, слова благодарности старшему поколению и музыкальные номера. Праздничный концерт открыли солист ансамбля народной песни "Златоцвет" Влад Розуменко и кандидат медицинских наук, доцент ТМУ Елена Августа, исполнив песню "Дорогие мои старики".

Отдельной частью программы стала мини-лекция "Тарелка долголетия", которую представили студенты Тюменского медицинского университета. Участникам рассказали о принципах здорового питания в старшем возрасте, важности регулярности, сбалансированного рациона и внимательного отношения к повседневным пищевым привычкам.

После лекции праздник продолжился комплексом лечебных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Занятие прошло под музыку, в доступном формате и с учётом возможностей участников. В завершение гости общались, пели, танцевали и пили чай со сладостями и выпечкой.

Елена Августа уже несколько лет организует тренировки по лечебной и адаптивной физкультуре с элементами танцетерапии, а также проводит мастер-классы по здоровому питанию для людей старшего возраста. В реализации этих инициатив активно участвуют студенты, поддержку оказывает АО "Золотые луга".

Тюменцы, переняв опыт наставников-медиков, продолжают регулярные занятия в сквере Льва Ровнина. Тренировки проходят под руководством старост групп здоровья Валентины Васильевой и Натальи Возчиковой при методической поддержке преподавателя ТМУ.

В компании "Золотые луга" отмечают, что поддержка таких проектов важна для развития культуры заботы о здоровье и уважительного отношения к старшему поколению. Предприятие

традиционно участвует в социальных, городских и общественных мероприятиях, которые объединяют жителей Тюмени, помогают продвигать идеи активного образа жизни и создают возможности для общения людей разных поколений.

Праздник организовали преподаватели Тюменского государственного медицинского университета Елена Августа и Ольга Кныш, студенты ТМУ, ПО 167 “Единой России” города Тюмени, Общество русской культуры, Лига преподавателей высшей школы.