



18:09 18:20 18:21 18:22 18:23 18:24 18:25 18:26 18:27 18:28 18:29 18:30 18:31 18:32 18:33 18:34 18:35 18:36 18:37 18:38 18:39 18:40 18:41 18:42 18:43 18:44 18:45 18:46 18:47 18:48 18:49 18:50 18:51 18:52 18:53 18:54 18:55 18:56 18:57 18:58 18:59 19:00 19:01 19:02 19:03 19:04 19:05 19:06 19:07 19:08 19:09 19:10 19:11 19:12 19:13 19:14 19:15 19:16 19:17 19:18 19:19 19:20 19:21 19:22 19:23 19:24 19:25 19:26 19:27 19:28 19:29 19:30 19:31 19:32 19:33 19:34 19:35 19:36 19:37 19:38 19:39 19:40 19:41 19:42 19:43 19:44 19:45 19:46 19:47 19:48 19:49 19:50 19:51 19:52 19:53 19:54 19:55 19:56 19:57 19:58 19:59 20:00 20:01 20:02 20:03 20:04 20:05 20:06 20:07 20:08 20:09 20:10 20:11 20:12 20:13 20:14 20:15 20:16 20:17 20:18 20:19 20:20 20:21 20:22 20:23 20:24 20:25 20:26 20:27 20:28 20:29 20:30 20:31 20:32 20:33 20:34 20:35 20:36 20:37 20:38 20:39 20:40 20:41 20:42 20:43 20:44 20:45 20:46 20:47 20:48 20:49 20:50 20:51 20:52 20:53 20:54 20:55 20:56 20:57 20:58 20:59 21:00 21:01 21:02 21:03 21:04 21:05 21:06 21:07 21:08 21:09 21:10 21:11 21:12 21:13 21:14 21:15 21:16 21:17 21:18 21:19 21:20 21:21 21:22 21:23 21:24 21:25 21:26 21:27 21:28 21:29 21:30 21:31 21:32 21:33 21:34 21:35 21:36 21:37 21:38 21:39 21:40 21:41 21:42 21:43 21:44 21:45 21:46 21:47 21:48 21:49 21:50 21:51 21:52 21:53 21:54 21:55 21:56 21:57 21:58 21:59 22:00 22:01 22:02 22:03 22:04 22:05 22:06 22:07 22:08 22:09 22:10 22:11 22:12 22:13 22:14 22:15 22:16 22:17 22:18 22:19 22:20 22:21 22:22 22:23 22:24 22:25 22:26 22:27 22:28 22:29 22:30 22:31 22:32 22:33 22:34 22:35 22:36 22:37 22:38 22:39 22:40 22:41 22:42 22:43 22:44 22:45 22:46 22:47 22:48 22:49 22:50 22:51 22:52 22:53 22:54 22:55 22:56 22:57 22:58 22:59 23:00 23:01 23:02 23:03 23:04 23:05 23:06 23:07 23:08 23:09 23:10 23:11 23:12 23:13 23:14 23:15 23:16 23:17 23:18 23:19 23:20 23:21 23:22 23:23 23:24 23:25 23:26 23:27 23:28 23:29 23:30 23:31 23:32 23:33 23:34 23:35 23:36 23:37 23:38 23:39 23:40 23:41 23:42 23:43 23:44 23:45 23:46 23:47 23:48 23:49 23:50 23:51 23:52 23:53 23:54 23:55 23:56 23:57 23:58 23:59 24:00

Клуб Активного Долголетия 134 участника



Кстати, это - не единственный случай таких результатов наших волонтеров-pro-bono. Уникальность нашего социально-значимого проекта в том, что практически все, кто активно участвует или помогает проекту, получают те или иные положительные результаты! 💎💎💎

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

28 апреля

You added Наталья(Оздоровительн Занятия-Жук...

Message

Специалист клиентской поддерж

18:09 18:20 18:21 18:22 18:23 18:24 18:25 18:26 18:27 18:28 18:29 18:30 18:31 18:32 18:33 18:34 18:35 18:36 18:37 18:38 18:39 18:40 18:41 18:42 18:43 18:44 18:45 18:46 18:47 18:48 18:49 18:50 18:51 18:52 18:53 18:54 18:55 18:56 18:57 18:58 18:59 19:00 19:01 19:02 19:03 19:04 19:05 19:06 19:07 19:08 19:09 19:10 19:11 19:12 19:13 19:14 19:15 19:16 19:17 19:18 19:19 19:20 19:21 19:22 19:23 19:24 19:25 19:26 19:27 19:28 19:29 19:30 19:31 19:32 19:33 19:34 19:35 19:36 19:37 19:38 19:39 19:40 19:41 19:42 19:43 19:44 19:45 19:46 19:47 19:48 19:49 19:50 19:51 19:52 19:53 19:54 19:55 19:56 19:57 19:58 19:59 20:00 20:01 20:02 20:03 20:04 20:05 20:06 20:07 20:08 20:09 20:10 20:11 20:12 20:13 20:14 20:15 20:16 20:17 20:18 20:19 20:20 20:21 20:22 20:23 20:24 20:25 20:26 20:27 20:28 20:29 20:30 20:31 20:32 20:33 20:34 20:35 20:36 20:37 20:38 20:39 20:40 20:41 20:42 20:43 20:44 20:45 20:46 20:47 20:48 20:49 20:50 20:51 20:52 20:53 20:54 20:55 20:56 20:57 20:58 20:59 21:00 21:01 21:02 21:03 21:04 21:05 21:06 21:07 21:08 21:09 21:10 21:11 21:12 21:13 21:14 21:15 21:16 21:17 21:18 21:19 21:20 21:21 21:22 21:23 21:24 21:25 21:26 21:27 21:28 21:29 21:30 21:31 21:32 21:33 21:34 21:35 21:36 21:37 21:38 21:39 21:40 21:41 21:42 21:43 21:44 21:45 21:46 21:47 21:48 21:49 21:50 21:51 21:52 21:53 21:54 21:55 21:56 21:57 21:58 21:59 22:00 22:01 22:02 22:03 22:04 22:05 22:06 22:07 22:08 22:09 22:10 22:11 22:12 22:13 22:14 22:15 22:16 22:17 22:18 22:19 22:20 22:21 22:22 22:23 22:24 22:25 22:26 22:27 22:28 22:29 22:30 22:31 22:32 22:33 22:34 22:35 22:36 22:37 22:38 22:39 22:40 22:41 22:42 22:43 22:44 22:45 22:46 22:47 22:48 22:49 22:50 22:51 22:52 22:53 22:54 22:55 22:56 22:57 22:58 22:59 23:00 23:01 23:02 23:03 23:04 23:05 23:06 23:07 23:08 23:09 23:10 23:11 23:12 23:13 23:14 23:15 23:16 23:17 23:18 23:19 23:20 23:21 23:22 23:23 23:24 23:25 23:26 23:27 23:28 23:29 23:30 23:31 23:32 23:33 23:34 23:35 23:36 23:37 23:38 23:39 23:40 23:41 23:42 23:43 23:44 23:45 23:46 23:47 23:48 23:49 23:50 23:51 23:52 23:53 23:54 23:55 23:56 23:57 23:58 23:59 24:00

Клуб Активного Долголетия 134 участника

Всем привет! 🙌

Друзья, у нас хорошие новости: наш волонтер-pro-bono Анастасия Бороновская - дипломированный психолог, - которая активно помогает проекту развивать направление "Задушевные Беседы", наконец-то, нашла работу рядом с домом и параллельно делает успешную карьеру психолога! 💎💎💎

От всей души поздравляем Настю с успехами! 🙌🙌🙌 Гордимся такими результатами и желаем дальнейшего успешного сотрудничества!! 🙌🙌🙌

22:32

18:20 18:21 18:22 18:23 18:24 18:25 18:26 18:27 18:28 18:29 18:30 18:31 18:32 18:33 18:34 18:35 18:36 18:37 18:38 18:39 18:40 18:41 18:42 18:43 18:44 18:45 18:46 18:47 18:48 18:49 18:50 18:51 18:52 18:53 18:54 18:55 18:56 18:57 18:58 18:59 19:00 19:01 19:02 19:03 19:04 19:05 19:06 19:07 19:08 19:09 19:10 19:11 19:12 19:13 19:14 19:15 19:16 19:17 19:18 19:19 19:20 19:21 19:22 19:23 19:24 19:25 19:26 19:27 19:28 19:29 19:30 19:31 19:32 19:33 19:34 19:35 19:36 19:37 19:38 19:39 19:40 19:41 19:42 19:43 19:44 19:45 19:46 19:47 19:48 19:49 19:50 19:51 19:52 19:53 19:54 19:55 19:56 19:57 19:58 19:59 20:00 20:01 20:02 20:03 20:04 20:05 20:06 20:07 20:08 20:09 20:10 20:11 20:12 20:13 20:14 20:15 20:16 20:17 20:18 20:19 20:20 20:21 20:22 20:23 20:24 20:25 20:26 20:27 20:28 20:29 20:30 20:31 20:32 20:33 20:34 20:35 20:36 20:37 20:38 20:39 20:40 20:41 20:42 20:43 20:44 20:45 20:46 20:47 20:48 20:49 20:50 20:51 20:52 20:53 20:54 20:55 20:56 20:57 20:58 20:59 21:00 21:01 21:02 21:03 21:04 21:05 21:06 21:07 21:08 21:09 21:10 21:11 21:12 21:13 21:14 21:15 21:16 21:17 21:18 21:19 21:20 21:21 21:22 21:23 21:24 21:25 21:26 21:27 21:28 21:29 21:30 21:31 21:32 21:33 21:34 21:35 21:36 21:37 21:38 21:39 21:40 21:41 21:42 21:43 21:44 21:45 21:46 21:47 21:48 21:49 21:50 21:51 21:52 21:53 21:54 21:55 21:56 21:57 21:58 21:59 22:00 22:01 22:02 22:03 22:04 22:05 22:06 22:07 22:08 22:09 22:10 22:11 22:12 22:13 22:14 22:15 22:16 22:17 22:18 22:19 22:20 22:21 22:22 22:23 22:24 22:25 22:26 22:27 22:28 22:29 22:30 22:31 22:32 22:33 22:34 22:35 22:36 22:37 22:38 22:39 22:40 22:41 22:42 22:43 22:44 22:45 22:46 22:47 22:48 22:49 22:50 22:51 22:52 22:53 22:54 22:55 22:56 22:57 22:58 22:59 23:00 23:01 23:02 23:03 23:04 23:05 23:06 23:07 23:08 23:09 23:10 23:11 23:12 23:13 23:14 23:15 23:16 23:17 23:18 23:19 23:20 23:21 23:22 23:23 23:24 23:25 23:26 23:27 23:28 23:29 23:30 23:31 23:32 23:33 23:34 23:35 23:36 23:37 23:38 23:39 23:40 23:41 23:42 23:43 23:44 23:45 23:46 23:47 23:48 23:49 23:50 23:51 23:52 23:53 23:54 23:55 23:56 23:57 23:58 23:59 24:00

Клуб Активного Долголетия 134 участника

С МЕЖДУНАРОДНЫМ ДНЕМ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ!

Всем привет! 🙌

Друзья, в этот чудесный день я хочу поделиться с вами чудесной историей наших Спонсоров - отечественных производителей - "Старорусский свечной двор" и "Achilov".

Это - семейный бизнес, основатели которого - молодая пара, - стали законными Мужем и Женой как раз сразу же после участия в нашем уникальном авторском Конкурсе "Миссис Скандинавская Ходьба" в качес...

Message

Специалист клиентской поддерж

18:20 18:21 18:22 18:23 18:24 18:25 18:26 18:27 18:28 18:29 18:30 18:31 18:32 18:33 18:34 18:35 18:36 18:37 18:38 18:39 18:40 18:41 18:42 18:43 18:44 18:45 18:46 18:47 18:48 18:49 18:50 18:51 18:52 18:53 18:54 18:55 18:56 18:57 18:58 18:59 19:00 19:01 19:02 19:03 19:04 19:05 19:06 19:07 19:08 19:09 19:10 19:11 19:12 19:13 19:14 19:15 19:16 19:17 19:18 19:19 19:20 19:21 19:22 19:23 19:24 19:25 19:26 19:27 19:28 19:29 19:30 19:31 19:32 19:33 19:34 19:35 19:36 19:37 19:38 19:39 19:40 19:41 19:42 19:43 19:44 19:45 19:46 19:47 19:48 19:49 19:50 19:51 19:52 19:53 19:54 19:55 19:56 19:57 19:58 19:59 20:00 20:01 20:02 20:03 20:04 20:05 20:06 20:07 20:08 20:09 20:10 20:11 20:12 20:13 20:14 20:15 20:16 20:17 20:18 20:19 20:20 20:21 20:22 20:23 20:24 20:25 20:26 20:27 20:28 20:29 20:30 20:31 20:32 20:33 20:34 20:35 20:36 20:37 20:38 20:39 20:40 20:41 20:42 20:43 20:44 20:45 20:46 20:47 20:48 20:49 20:50 20:51 20:52 20:53 20:54 20:55 20:56 20:57 20:58 20:59 21:00 21:01 21:02 21:03 21:04 21:05 21:06 21:07 21:08 21:09 21:10 21:11 21:12 21:13 21:14 21:15 21:16 21:17 21:18 21:19 21:20 21:21 21:22 21:23 21:24 21:25 21:26 21:27 21:28 21:29 21:30 21:31 21:32 21:33 21:34 21:35 21:36 21:37 21:38 21:39 21:40 21:41 21:42 21:43 21:44 21:45 21:46 21:47 21:48 21:49 21:50 21:51 21:52 21:53 21:54 21:55 21:56 21:57 21:58 21:59 22:00 22:01 22:02 22:03 22:04 22:05 22:06 22:07 22:08 22:09 22:10 22:11 22:12 22:13 22:14 22:15 22:16 22:17 22:18 22:19 22:20 22:21 22:22 22:23 22:24 22:25 22:26 22:27 22:28 22:29 22:30 22:31 22:32 22:33 22:34 22:35 22:36 22:37 22:38 22:39 22:40 22:41 22:42 22:43 22:44 22:45 22:46 22:47 22:48 22:49 22:50 22:51 22:52 22:53 22:54 22:55 22:56 22:57 22:58 22:59 23:00 23:01 23:02 23:03 23:04 23:05 23:06 23:07 23:08 23:09 23:10 23:11 23:12 23:13 23:14 23:15 23:16 23:17 23:18 23:19 23:20 23:21 23:22 23:23 23:24 23:25 23:26 23:27 23:28 23:29 23:30 23:31 23:32 23:33 23:34 23:35 23:36 23:37 23:38 23:39 23:40 23:41 23:42 23:43 23:44 23:45 23:46 23:47 23:48 23:49 23:50 23:51 23:52 23:53 23:54 23:55 23:56 23:57 23:58 23:59 24:00

Клуб Активного Долголетия 134 участника

авторском Конкурсе "Миссис Скандинавская Ходьба" в качестве Спонсоров.

А совсем скоро после свадьбы у них появился на свет очаровательный малыш! 🙌🙌🙌

Для меня, как создателя и руководителя социально-значимого проекта, огромное Счастье осознавать, что в моем проекте создаются законные счастливые Семьи и рождаются Дети! 🙌🙌🙌

И это - не единственный случай, когда такие положительные результаты получают наши Партнеры и Спонсоры! 🙌🙌🙌

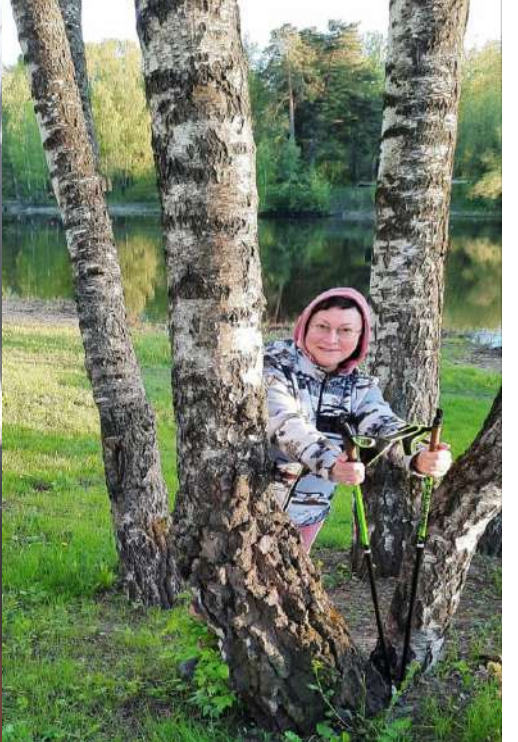
Социально-значимый проект - Клуб Активного Долголетия "Вместе Весело Шагать!", - помимо всего прочего, еще и повышает демографию!! 🙌🙌🙌

Во такие чудеса происходят у нас в проекте! 🙌🙌🙌

edited 23:24

Message

Специалист клиентской поддерж



КЛУБ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!»
Лучшие мировые оздоровительные практики для Вас

в честь Китайского Нового Года
приглашаем всех желающих (18+) на
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ КЛУБА

17.02.2024 г. в 13.00

ПО АДРЕСУ:
МО, Раменский р-он, пос. Быково, ул. Чкалова, д. 3
(ст. «Быково»)
«Взрослая городская библиотека Быково №1»

ПРИГЛАШИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА – СЕРЬЕЗНАЯ!
+7-925-358-87-38 - Татьяна
(инструктор по ЗОЖ и ГТО, инструктор по стандартной ходьбе, практикующий специалист по Оздоровительному Цигун и т.д.)

ПРОГРАММА*:
• Ознакомительный Мастер-класс по Оздоровительному Цигун;
• «Здоровье – это просто» с психологом: «Почему мы постоянно опасаемся на потом и что этим делать?»**
• Праздничная программа;
• Мастер-классы и игры!

при помощи и поддержке: «Взрослая городская библиотека Быково №1»
*возможны изменения.
**При участии Анастасии Барановской (г. Москва).

ВХОД СВОБОДНЫЙ!!!
Количество гостей встречи ограничено.
Присоединяйтесь заранее, если вы точно планируете быть!

2024

18:10 21%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

Всем привет! 🌞
Друзья, я создала

📌 **Соревнование**
"Здоровая Семья - это просто!" в приложении "Samsung Health", которое стартует уже завтра 01.05.2024 г. и продлится ровно 10 дн. 🏆🏆🏆
➔ Присоединиться могут все желающие. 🙌

❓ Что для этого необходимо:
1. установить приложение "Samsung Health";
2. добавиться по ссылке в друзья;
3. присоединиться по ссылке к Соревнованию;
4. выбрать команду, в которой будете участвовать:
"Зеленых" (мою) или
"Синих" (соперников);
5. Ежедневно делать шаги всей семьей! 🙌🙌🙌

📌 Приложение автоматически будет считать ежедневное количество шагов каждого участника и суммировать все шаги каждой команды и в конце подведет итоги всех команд за все дни Соревнования. 🏆

📌 Победит та команда, у которой сумма шагов всех участников за 10 дней получится больше! 🙌

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:11 21%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

📌 Приложение автоматически будет считать ежедневное количество шагов каждого участника и суммировать все шаги каждой команды и в конце подведет итоги всех команд за все дни Соревнования. 🏆

📌 Победит та команда, у которой сумма шагов всех участников за 10 дней получится больше! 🙌

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Добавляйтесь ко мне в друзья в Samsung Health Together. Коснитесь ссылки, чтобы подключиться. <https://shealth.samsung.com/s/MfkpCIE>

Samsung Health
Добавьте друга и начните соревнование.

22:16 ✓

Я приглашаю вас на командное соревнование в приложении Samsung Health Together. Примите вызов!

<https://shealth.samsung.com/s/I3BEvIE>

Samsung Health
Присоединяйтесь к командному соревнованию, чтобы вместе достигать целей по здоровью.

22:16 ✓

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:11 20%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

Добавляйтесь ко мне в друзья в Samsung Health Together. Коснитесь ссылки, чтобы подключиться. <https://shealth.samsung.com/s/MfkpCIE>

Samsung Health
Добавьте друга и начните соревнование.

22:16 ✓

Я приглашаю вас на командное соревнование в приложении Samsung Health Together. Примите вызов!

<https://shealth.samsung.com/s/I3BEvIE>

Samsung Health
Присоединяйтесь к командному соревнованию, чтобы вместе достигать целей по здоровью.

22:16 ✓

1 мая

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:11 20%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

Всем привет! 🌞

Друзья, а хотите узнать результаты нашего Соревнования "Здоровая Семья - это просто"? 🙌
За кого болели: за "Зеленых" или за "Синих"? 🙌

Не буду вас томить. Итак, Соревнование стартовало утром 03.05, а завершилось уже сегодня так же утром. 🙌

Всего сутки понадобились для того, чтобы сделать 20 тыс. шагов и победить! 🙌🙌

А кто же победитель? 🙌
Вы не поверите, но... команда "Синих" (москвичи) успела за сутки "находить" необходимое количество шагов и стать заслуженным победителем нашего Соревнования! 🙌

Искренне поздравляем соперников с отличным результатом и победой и желаем дальнейших успехов в Активном Здоровом Образе Жизни! 🏆🏆🏆

23:33 ✓

Samsung Health 11:24

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:12 20%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

Samsung Health 11:24
"Здоровая Семья - это просто!"
Пора за дело! Сегодня первый день соревнования.

23:35 ✓

SAMSUNG Health 3 мая

"Здоровая Семья - это просто!"
Цель: 20 000 шагов
Ваша команда отстает на 495 шагов

0 : 495

"Здоровая Семья - это просто!"
Цель: 20 000 шагов
Ваша команда отстает на 6 748 шагов

6 442 : 13 190

Каждый участник команды "Синяя команда" прошел больше 10 000 шагов за один день. Так держать!

Каждый участник команды "Синяя команда" прошел больше 10 000 шагов за один день. Так держать!

23:35 ✓

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:12 20%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

Цель: 20 000 шагов
Ваша команда отстает на 6 748 шагов

6 442 : 13 190

Каждый участник команды "Синяя команда" прошел больше 10 000 шагов за один день. Так держать!

Каждый участник команды "Синяя команда" прошел больше 10 000 шагов за один день. Так держать!

23:35 ✓

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:13 20%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

Доска сообщений состязая...

Вчера, 17:37

Каждый участник команды "Синяя команда" прошел больше 10 000 шагов за один день. Так держать!

Вчера, 17:37

Команда "Синяя команда" приближается к цели. 08:42

Команда "Синяя команда" победила! 08:57

23:37 ✓

SAMSUNG Health 4 мая

"Здоровая Семья - это просто!"
Цель: 20 000 шагов

Доска сообщений состязая...

Вчера, 17:37

Каждый участник команды "Синяя команда" прошел больше 10 000 шагов за один день. Так держать!

Вчера, 17:37

Команда "Синяя команда" приближается к цели. 08:42

23:37 ✓

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:18 17%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

Всем привет! 🌞

Друзья, помните, я ранее писала о том, что мне сделали предложение по участию в новом московском проекте? 🙌

🙌 УРА, свершилось! 🙌
🙌 Наконец-то, появилась полная информация о проекте и о том, как можно в нем принять участие!

<https://go.mos.ru/>

🔥 И если вы так же, как и мы, мечтали заняться оздоровительными практиками на свежем воздухе, эта радостная новость для вас! 🙌

🙌 Клуб Активного Долголетия "Вместе Весело Шагать!" приглашает всех желающих присоединиться к нашим мастер-классам по Оздоровительному Цигун и Когни-Гимнастике на свежем воздухе с 01.06 по 14.06 включительно по следующим адресам:
Бульварная зона 6-го микрорайона рядом с м. "Митино":
<https://go.mos.ru/events/7304777/>

23:37 ✓

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

18:19 17%

← **Клуб Активного Долголетия**
134 участника

<https://go.mos.ru/events/7304777/>
<https://go.mos.ru/events/7238777/>

и Сквер Маршала Бирюзова рядом с м. "Октябрьское Поле":
<https://go.mos.ru/events/6123777/>

🙌 Вход - свободный!
🙌 Регистрация не требуется! 🙌

🙌 Ждем всех желающих оздоровиться, набраться сил и продлить свою молодость и жизнь этим летом в кругу единомышленников! 🙌🙌🙌

🙌 "Все на улицу!" 🙌🙌🙌

mos.ru
Фестиваль «Лето в Москве. Все на улицу!»
Участвуйте в крупнейшем летнем фестивале в Москве с 1 июня по 8 сентября. Сотни площадок приглашают горожан всех возрастов на концерты, тренировки, мастер-классы, экскурсии и лекции, игры и квесты. Выбирайте и регистрируйтесь на...

mos.ru / спецпроект

Фестиваль «Лето в Москве. Все на улицу!»

Message

✕ Специалист клиентской поддерж

||| ○ <

КЛУБ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!»
Лучшие мировые оздоровительные практики для Вас

в честь Международного Дня Пожилых Людей
приглашаем всех желающих (18+) на

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ КЛУБА

05.10.2024 г. в 13.00

ПО АДРЕСУ:
МО, г. о. Красногорск, д. Поздняково, ул. Советская, д. 31
(СК «Поздняково»),
Никола-Урюпинская сельская библиотека

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ДО 04.10 – ОБЯЗАТЕЛЬНА!

+7-925-358-87-38 - Татьяна
(Инструктор по ЗОЖ и ГТО, Инструктор по скандинавской ходьбе,
практикующий специалист по оздоровительному цигун и мн. др.)

ПРОГРАММА*:

- «Диски Здоровья» «Вакцинация за 30 секунд»;
- Открытый Мастер-Класс по Нейробике;
- Праздничная программа;
- Море Позитива и Попсы!

*Возможны изменения

ПРИ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКЕ:
МУК «КДБС», филиал №12 «Никола-Урюпинская сельская библиотека»
При участии: ВОО «Волонтеры Медики» (г.о. Красногорск)

вход СВОБОДНЫЙ!!!

18:23 16%

Клуб Активного Долголетия
134 участника, 2 в сети

Всем привет! 🌞
Друзья, в Международный День Заботы о себе
наш волонтер-про-бопо -
дипломированный психолог Анастасия
Бороновская
дала еще несколько рекомендаций по
заботе о своем психологическом Здоровье:

- 💜Вспомните, чем любили заниматься в детстве, погрузитесь в эти воспоминания, проживите эти эмоции заново.
- 💜Поблагодарите и похвалите себя за то, что сделали или не сделали сегодня (вчера, на этой неделе).
- 💜Обнимите близкого человека, скажите ему добрые слова или слова любви (можно обнять домашнее животное).
- 💜Позвоните друзьям, предложите встречу, если давно не виделись, или просто пообщайтесь.
- 💜Включите зажигательную музыку и потанцуйте.
- 💜Посмотрите любимый фильм или комедию.

25 июля 19:40

Кирилл Соколов joined the group via invite link

18:34 11%

Клуб Активного Долголетия
134 участника



Всем привет! 🌞
Друзья,
Меня зовут Татьяна Горбачева
(Подмосковье).

Я - создатель и руководитель авторского социально-значимого проекта - Клуба Активного Долголетия "Вместе Весело Шагать!", - инструктор по ЗОЖ и ГТО, инструктор по северной ходьбе, практикующий специалист по

инструктор по ЗОЖ и ГТО, инструктор по северной ходьбе, практикующий специалист по оздоровительному цигун, общественный деятель, ЛОУ, лауреат и победитель многочисленных конкурсов и премий и мн.др. 🌞💜💜

Я - личный инструктор по оздоровлению и долголетию для тех, кто ценит качество и результат. 🌞

Я помогаю успешным людям жить в стиле активного ЗОЖ просто, удобно, доступно, эффективно, позитивно! 🌞

Приглашаю всех желающих (18+) на МАСТЕР-КЛАСС по СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ, который состоится 03.11.2024 г. в 12.00 на Кратовском озере (на стороне Жуковского, прямо напротив ж/д станции "Кратово") в Рамеском р-не МО. 🌞🌞🌞

Вопросы и запись:
+7-925-358-87-38 (Ватсап и Телеграм):
@TanushaZOZH

До встречи!
<https://youtube.com/playlist?list=PL-rua5-41pXJNckF0tV9Kcy6a3o2MUHa&si=-ByIv3dPanv9M7M2>
<https://t.me/+L13aNZaWnZzJNTyy>

КЛУБ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!»
Лучшие мировые оздоровительные практики для Вас

в честь Международного Дня Матери
приглашаем всех желающих (18+) на

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ КЛУБА

07.12.2024 г. в 12.00

ПО АДРЕСУ:
МО, г. о. Красногорск, д. Поздняково, ул. Советская, д. 31
(СК «Поздняково»),
Никола-Урюпинская сельская библиотека

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ДО 06.12 – ОБЯЗАТЕЛЬНА!

+7-925-358-87-38 - Татьяна
(Инструктор по ЗОЖ и ГТО, Инструктор по скандинавской ходьбе,
практикующий специалист по оздоровительному цигун)

ПРОГРАММА*:

- Открытый Мастер-Класс по Оздоровительному Цигун
- «Здравствуй Босоводы!», «Страх и тревога: как помочь себе справиться с негативными эмоциями?»
- Праздничная программа
- Море Позитива и Попсы!

ПРИ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКЕ:
МУК «КДБС», филиал №12 «Никола-Урюпинская сельская библиотека»
При участии: М. Дегтярева (психолога, трансформационного коуча)

вход СВОБОДНЫЙ!!!

 **Волонтеры медики**
верование
активного движения

1 октября
Международный день пожилых людей

Message

Специалист клиентской поддержки

Message

Специалист клиентской поддержки

Message

Специалист клиентской поддержки

 **Волонтеры медики**
верование
активного движения

Нашим мамам посвящаем...

