

APDESI

Motivasi Lansia Hidup Sehat, Ini Yang Dilakukan Baninsa Sukolilo

Arif Rido - SURABAYA.APDESI.ID

Jul 2, 2024 - 17:13





Surabaya - Babinsa Sertu Unang Rohana Babinsa Koramil 0831/04 Sukolilo memberikan motivasi hidup sehat kepada para lansia di Panti Jompo Hargo Dedali, Manyar Kartika No. 9, Kelurahan Sukolilo, Kecamatan Sukolilo, Selasa (02/07/2024)

Dalam kunjungannya, Sertu Unang mengimbau para lansia untuk menjaga pola makan dan rutin berolahraga. Dia menekankan pentingnya gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran di usia lanjut.

"Kesehatan adalah harta yang paling berharga, terutama di usia senja. Dengan menjaga pola makan dan rutin berolahraga, kita bisa tetap sehat dan bugar," ujarnya.

Para penghuni panti jompo menyambut baik ajakan ini dan berkomitmen untuk menerapkan saran-saran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.