

Трезвый Новый год

Как встретить праздники и сохранить здоровье? Идеи для новогодних выходных

Новый год – это любимый праздник для многих и замечательный повод провести его в кругу близких и родных, получить новые впечатления, окунуться в атмосферу волшебства и уюта.

Мы предлагаем вам 8 идей того, как с пользой и заботой о себе провести трезвые новогодние выходные!

Составление плана на год

В Новый год самое время определить цели, строить планы по их осуществлению и исполнять свои заветные мечты.

Кулинарный день

Попробуйте приготовить всей семьей вкусную сладкую новогоднюю выпечку. Это может быть имбирное печенье или целый пряничный домик.

Насладитесь любимыми книгами

Позвольте себе расслабиться и посвятить несколько дней неторопливому чтению. Сделайте какао.

День новогоднего кинопоказа

Соберите друзей и проведите новогодний кинопоказ тех самых фильмов и мультиков, которые создают новогоднюю атмосферу и праздничное настроение.

Уделите время самообразованию

Давно хотели изучить что-то новое или пройти онлайн курс? Это отличное время, чтобы начать!

Зимние забавы

Новогодние каникулы – идеальное время, чтобы от души повеселиться и каждому почувствовать себя ребенком. Сразитесь с друзьями в снежки, слепите во дворе снеговика, прокатитесь на санках с горки, и вы по-настоящему ощутите снежный вкус зимы!

Марафон настольных игр

Монополия, Скрэбл, Мафия, Манчкин, Имаджинариум, Крокодил, Угадай персонажа, Эволюция, Элиас, Твистер, Активити, Уно, Дженга, – вот самый скромный список настольных игр для отличной вечеринки!

Зимние виды спорта

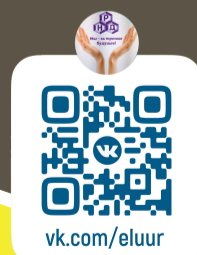
Прокатитесь всей семьей на лыжах, сходите на каток, попробуйте освоить что-то новое, например, сноуборд.

Трезвые выходные – это намного приятнее, интереснее и полезнее. Выбирайте с пользой для себя!

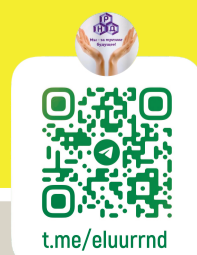


ГАУЗ «Республиканский наркологический диспансер» МЗ РБ
г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, 44

Сайты: элуур03.рф, www.rndbur.ru
Регистратура: 8 (3012) 42-60-33
Анонимное лечение: 8 (9244) 567-911
Телефон доверия: 8 (9244) 565-911



vk.com/eluur



t.me/eluurnd