

# JUSTISIA

## Ketua Persit Cabang L Dim 0831 Surabaya Timur Ajak untuk Hidup Sehat Melalui Kegiatan Olahraga

Arif Rido - [SURABAYA.JUSTISIA.CO.ID](http://SURABAYA.JUSTISIA.CO.ID)

Mar 5, 2024 - 20:30



SURABAYA - Ibu Trinil Donata, Ketua Persit Cabang L Dim 0831 Surabaya Timur, menggelar kegiatan olahraga dan silaturahmi yang bertempat di Taman Flora, jalan Ngagel Jaya Selatan Kel. Barata Jaya Kec. Gubeng. Selasa (05/03/24)





Dalam kesempatan tersebut, Ibu Trinil Donata menyuarkan pentingnya gaya hidup sehat bagi seluruh anggota Persit dan keluarga. Ia menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di tengah-tengah kesibukan

sehari-hari.

"Ikuti kegiatan olahraga, setidaknya beberapa menit setiap hari. Kesehatan adalah aset utama kita, dan dengan berolahraga secara teratur, kita dapat meningkatkan kualitas hidup kita," ujar Ibu Trinil Donata.

Selain menyoroti kesehatan, Ibu Trinil Donata juga mempertegas pentingnya menjaga kebersamaan dan solidaritas di antara anggota Persit dan keluarga. Melalui kegiatan silaturahmi, diharapkan tali persaudaraan semakin kuat dan saling mendukung satu sama lain.

Acara tersebut dimeriahkan dengan kegiatan olahraga senam sehat pagi bersama. Antusiasme seluruh anggota Persit dan keluarga terlihat jelas, menunjukkan komitmen mereka untuk hidup sehat dan bersatu dalam kebersamaan.

"Dengan adanya kegiatan ini, semangat untuk hidup sehat dan menjaga kebersamaan di antara anggota Persit dan keluarga TNI AD di Surabaya Timur semakin terjaga dan berkembang," tandasnya.