

ДЕМОГРАФИЯ

Жизнь в радость



ЛЮДИ ГОВОРЯТ

Валентина ПРИЛЕПСКАЯ,

пенсионерка:

– Я сама себя заставляю двигаться. Даже несмотря на то, что в прошлом году перенесла инсульт. В молодости ходила в походы, весь Кавказ обошла, Крым, Закарпатье, Прибалтику. С недавних пор ходила на стадионе «Салют» по десять кругов. Сейчас занимаюсь дыхательной гимнастикой, слушаю лекции, езжу на экскурсии.

Зульфия ИМАМОВА,

пенсионерка, участница интеллектуальной игры «Дороги памяти»

– Меня выбрали капитаном команды. Вопросы не самые сложные, но отвечать нужно было быстро. Очень довольны игрой. Спасибо администрации и соцзащите, что организовали такое мероприятие. Еще долго у нас будет отличное настроение!

Валентина КУЗЬМИНА,

пенсионерка, участница интеллектуальной игры «Дороги памяти»

– Игра получилась замечательная. Хорошо, что губернатор Воробьев сделал эту программу – те, кто сидел в четырех стенах, сейчас объединились. Наши дети выросли, внуки подросли, и теперь мы сами должны поддерживать себя в хорошей форме.

В рамках реализации губернаторской программы в Долгопрудном работает клуб «Активное долголетие».

Проводятся бесплатные занятия для пенсионеров: скандинавская ходьба, плавание, танцы, туристические поездки, йога, курсы компьютерной грамотности, творчество, пение, дыхательная гимнастика, физкультура.



В 2020 году ждем всех, кто молод душой!

Записаться на курсы «Активного долголетия» можно в Центре социального обслуживания населения.

Адрес: ул. Циолковского, д. 24.
Тел.: 8 (495) 408-64-66



Физические и творческие занятия учат умению отключаться от негативных мыслей, физические нагрузки делают человека более стрессоустойчивым, а процесс созидания – помогает раскрыть в самом себе новые черты. Все участники программы начинают себя лучше чувствовать, укрепляются мышцы, проходят боли, восстанавливается подвижность суставов, выравнивается дыхание. И происходит если не омоложение, то замедление процесса старения. А главное – им интересно и радостно жить!



DOLGOLETIE.MOSREG.RU

Активное долголетие
в Подмосковье



НАМ ВАЖНО ВАШЕ МНЕНИЕ!

Давайте вместе обсудим темы этого спецвыпуска.

Делитесь своими замечаниями и предложениями, перейдя на сайт газеты indolgoprud.ru по QR-коду.



ДОЛГИЕ ПРУДЫ

Учредители СМИ: ГАУ МО «Долгопрудненское информационное агентство Московской области», администрация г. Долгопрудный. Издатель ГАУ МО «Долгопрудненское информационное агентство Московской области».

Директор-главный редактор **Евгения ШВОРАК.**

Фотографии и материалы в номер предоставлены ГАУ МО «Долгопрудненское информационное агентство Московской области» и взяты из открытых источников.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области. ПИ №ТУ50-1241 от 21.02.2012. За содержание рекламы, объявлений и номера телефонов редакция ответственности не несет. Оставляем за собой право редакторской правки объявлений. Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакционной коллегии. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются. ✓ – материалы публикуются на платной основе.

НАШ АДРЕС:
Адрес издателя: 141700, г. Долгопрудный, пр-т Пацаева, д. 7, к. 1, оф. 58. Адрес редакции: 141700, г. Долгопрудный, ул. Циолковского, д. 6. 8 (495) 576-13-11. E-mail: dolpruds@mail.ru
НАШ ИНДЕКС 00413
Отдел рекламы:
8-903-242-4994
reklama@indolgoprud.ru

Номер сверстан в компьютерном центре ГАУ МО «Лобненское информационное агентство Московской области». Газета подготовлена ГАУ МО «Наро-Фоминское информационное агентство МО» по заказу ГАУ МО «Редакционно-информационный центр МО». Главный редактор Э. Морсикаева. Номер отпечатан в ООО «Типография «КомПресс – Москва». Адрес: 141407, МО, г. Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9. Печать офсетная. Тип. зак. 847-5. Распространяется бесплатно. Тираж 44 000 экземпляров.