



Сидеть у телевизора

НЕ БУДЕМ!

Для жителей старшего поколения вновь доступны очные занятия в рамках проекта «Активное долголетие». Начиная с минувшей пятницы, они проходят на открытом воздухе. Соответствующее постановление подписал губернатор Московской области Андрей Воробьев.

Марина ЛИТВИНОВА.
Фото Алексея КОРСАКОВА.

По словам губернатора, сокращение количества госпитализаций зараженных коронавирусом позволяет региону постепенно возвращаться к привычной жизни. Это стало возможным для муниципалитетов с наиболее благоприятной эпидемио-

логической ситуацией. Тем не менее на встречах участников клуба по-прежнему выполняются уже привычные правила безопасности: ношение масок и перчаток, соблюдение социальной дистанции.
Напомним, губернаторский проект «Активное долголетие» стартовал в Долгопрудном в 2019 году. Он реализуется в рамках национального проекта «Демо-

Записаться в клуб «Активное долголетие» можно в Центре социального обслуживания по адресу: г. Долгопрудный, ул. Циолковского, д. 24. Тел. 8 (495) 408-64-66.

динамика прироста новых участников – два-три человека ежедневно. Открыта запись по различным направлениям. Это физическая культура, дыхательная гимнастика, йога, компьютерная грамотность, скандинавская ходьба, танцы, творчество. Выбор количества кружков не ограничен, но большинство из них пока продолжает работать в онлайн-режиме.

Занятия в рамках проекта – не просто вид досуга, но и способ самовыражения, поиска новых друзей, повышения

608 человек

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» В 2020 ГОДУ.

самооценки. За прошлый год активности клуба продемонстрировали свои умения, участвуя во многих мероприятиях, например, во Всероссийском конкурсе личных достижений пенсионеров в изучении компьютерной грамотности «Спасибо интернету-2020». А также – в мастер-классах по зумбе и латинским танцам, в праздновании Дня города и других.

– Это просто необходимо именно в нашем возрасте, – говорит участница проекта Елена Козлова. – Сидеть дома у телевизора – прямой путь к депрессии и болезням. Мы много общаемся, открываем новые места, получаем впечатления, ведем активный образ жизни. Занятий ждали с нетерпением, очень не хватало общения.

С 22 января жители старшего поколения вновь могут заниматься физкультурой и скандинавской ходьбой. Эти виды спорта особенно полезны для пожилых людей, поскольку не требуют специальных навыков и физической подготовки.

графия» и регионального проекта «Старшее поколение». Занятия направлены на поддержку здорового образа жизни лю-

Уроки проходят по понедельникам, средам и пятницам в 11.00 на стадионе «Салют».
Справки по телефону 8 (495) 408-64-66.

дей, перешагнувших рубеж трудоспособного возраста.

– Подводя итоги прошлого года, хочется отметить большую заинтересованность жителей в нашей работе, – сказала заведующая отделением «Активное долголетие» в Долгопрудном Марина Горбатьюк. – Клуб развивает