

В городе в рамках проекта «Активное долголетие» возобновили занятия на свежем воздухе.

Лариса ПАНИНА.
Фото Марии ТКАЧЕНКО.

Живое общение – просто подарок



время в Центре возобновлены занятия физкультурой и скандинавской ходьбой на свежем воздухе, – объясняет социальный работник Лобненского КЦСОН Марина Захаренкова.

Занятия проходят четыре раза в неделю по будням, кроме вторника. В 9.30 – физкультура, с 10.30 – скандинавская ходьба. Желающие могут посещать обе секции или одну по своему выбору.

Чтобы записаться на занятия, необходимо обратиться в Лобненский комплексный центр со-

Адрес Лобненского КЦСОН:
мкр. Красная Поляна,
ул. Молодежная, д. 4.

С понедельника по четверг –
с 9.00 до 18.00.

По пятницам – с 9.00 до 16.45.

Перерыв – с 13.00 до 13.45.

Телефон 8(495) 579-46-61.



Восторженные лица, румяные от легкого морозца щеки, улыбки, радостные приветствия. И не скажешь, что этим людям уже далеко за шестьдесят. Участники губернаторского проекта «Активное долголетие» признаются, что ждали этого дня с нетерпением. Как ни удобны занятия в режиме онлайн, людям, привыкшим к живому общению, встречи необходимы. «Не все же можно делать дистанционно», – улыбаются они, с удовольствием

разбирая палки для скандинавской ходьбы.

Иван Макаров, ему 88 лет, он самый старший в группе, рассказывает:

– Соскучился, сидя дома. Дочь на работе, я один. Конечно, не переставал заниматься всем, чему нас научили в комплексном центре. Скандинавскую ходьбу не оставлял и на самоизоляции, но разве это сравнишь с занятиями в коллективе.

Такого же мнения и другие участники первого в этом году

занятия, которое состоялось 27 января.

– Пока Лобня не входит в число 29 городов, где можно проводить занятия внутри поме-

щений. Как только

появится возможность, мы расширим список активностей. В настоящее

МНЕНИЕ



Павел МИГРАНОВ:

– Сегодня пришел сюда как на празд-

ник. В коллективе все делается с большим интересом. Занятия и общение добавляют бодрости. Стараешься и подтянуться, и шагать лучше. Это здорово, что есть такой проект.

МНЕНИЕ



Наталья КОНДРАТЬЕВА:

– Этот проект востребован. Одинокие люди находят здесь то, что могли бы найти в своей семье. Да здесь и есть самая настоящая семья. Мы и радостью поделимся, и посочувствуем. На занятиях узнаем много нового

и восстанавливаем то, что забыли. Для всех нас «Активное долголетие» – просто подарок.

циального обслуживания населения, где вам предложат заполнить заявление. При себе необходимо иметь паспорт, СНИЛС, социальную карту.

Участие в проекте «Активное долголетие» абсолютно бесплатно и рассчитано на людей старшего поколения: женщин 55 плюс и мужчин 60 плюс.