

Здоровье людей старшего возраста –

По поручению губернатора Московской области Андрея Воробьева в рамках проекта «Активное долголетие» во всех муниципалитетах Подмосковья возобновились занятия на свежем воздухе. А в тех городских округах, где эпидемиологическая ситуация с COVID-19 нормализовалась, снова стартовали занятия в помещениях. Кроме того, у участников проекта «Активное долголетие» теперь есть возможность вакцинироваться от коронавируса.

Юлия СЕРОВСКАЯ

БЕЗ СПОРТА НИКУДА!

В Подмосковье заболеваемость COVID-19 пошла на спад, благодаря чему у участников проекта «Активное долголетие» снова появилась возможность вместе заниматься спортом. Занятия на свежем воздухе доступны во всех муниципалитетах региона, в помещении — в тех округах, где ситуация с коронавирусом не вызывает опасений. Конечно, в обязательном порядке во всех клубах соблюдаются правила санитарной безопасности.

Формат онлайн-мероприятий в рамках проекта также сохранится: как показала практика, такой вид занятий

ПЕНСИОНЕРЫ ПРОДОЛЖАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И ТВОРЧЕСТВОМ ПО ПРОЕКТУ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

очень популярен у жителей и имеет свои преимущества. За время пандемии было организовано более 4,5 тыс. дистанционных занятий для более 100 тыс. жителей старшего возраста.

Все занятия должны быть безопасны для пожилых людей. Именно поэтому для посещения тренингов в помещениях необходимо пройти вакцинацию или предоставить справку о наличии антител.

КСТАТИ

Для жителей области на портале covid.mz.mosreg.ru создана интерактивная карта, где можно найти адрес и время работы всех пунктов вакцинации от коронавируса – как стационарных, так и мобильных. Выберите для себя наиболее удобный пункт вакцинации!



ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

Для того, чтобы сделать процедуру вакцинации доступнее и удобнее для пенсионеров, врачи будут приезжать в клубы, где они занимаются. Вакцинация в клубе «Активное долголетие» доступна только для его участников или для тех, кто хочет присоединиться к проекту.

Записаться на прививку можно, позвонив в клуб или в службу социальной защиты городского округа. Перед инъекцией каждый заполняет анкету и обязательно проходит осмотр врача. Если все хорошо и нет никаких противопоказаний, то проводится вакцинация. После прививки каждый получает сертификат. Кроме того,

В приоритете



УТОЧНИТЬ РЕЖИМ РАБОТЫ КЛУБА И РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ В КАЖДОМ МУНИЦИПАЛИТЕТЕ МОЖНО НА ПОРТАЛЕ:



данные заносятся в систему ЕМИАС и в медицинскую карту жителя в поликлинике. Также всем пациентам напоминают о необходимости повторной инъекции через 21 день после первой.

Конкурс на лучшее воспоминание

Активное долголетие
в МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

Межрегиональное дистанционное мероприятие «Как молоды мы были...» для участников губернаторского проекта «Активное долголетие» организовали в Лобненском комплексном центре социального обслуживания населения.

Лариса ПАНИНА. Фото из архива участников проекта.

Если следовать тексту песни «Как молоды мы были...», то «юность ушедшая все же бессмертна». Именно о молодости, что «была недавно и одновременно давно», но навсегда остается в памяти любого человека, предложили рассказать участникам проекта «Активное долголетие». И не только рассказать, показывая при этом фотографии, но и поделиться са-



МНЕНИЕ



Валентина КУЗЬМИНА:

– Пока выбирала фотографии, с удовольствием окунулась в молодые годы. Новое мероприятие

«Как молоды мы были...» – это еще одна возможность порадовать себя и других. Приглашаю лобненцев присоединиться к участникам проекта «Активное долголетие» и радоваться вместе с нами.

Отправить фото и анкету можно по электронной почте Lsofo@yandex.ru, указав тему письма – «Как молоды мы были...».
Подробная информация по телефонам: 8 (495) 579-46-61, 8-966-328-14-51.

По поручению губернатора Московской области Андрея Воробьева возобновились очные мероприятия в рамках проекта «Активное долголетие».

мыми яркими воспоминаниями, ответив на вопросы анкеты.

Конкурс состоит из трех этапов. До 8 февраля желающие участвовать присылают фото и ответы на вопросы анкеты. До 25 февраля – заявки на просмотр фильма на платформе ZOOM.

Из полученных материалов будут смонтированы видеофильмы, демонстрация которых состоится на платформе ZOOM 1 марта в 11.00. Затем они будут размещены на сайте Лобненского КЦСОН и в социальных сетях.

Участвовать в мероприятии приглашаются женщины в возрасте от 55 и мужчины от 60 лет, как участники проекта «Активное долголетие», так и другие получатели социальных услуг независимо от места жительства. Уже поступило более 20 заявок от участни-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Людмила МОЛЧАНОВА, директор Лобненского комплексного центра социального обслуживания населения:

– В рамках проекта «Активное долголетие» в нашем центре возобновлены занятия физкультурой и скандинавской ходьбой на свежем воздухе. Когда станет возможным, список активностей расширим и вновь пригласим представителей старшего поколения на занятия по компьютерной грамотности и творчеству, вокалу и танцам. Чтобы общение, так необходимое людям в преклонном возрасте, не прекращалось, мы активно работаем в онлайн-режиме. На YouTube-канале сотрудники ежедневно размещают творческие мастер-классы, онлайн-уроки, приглашают участвовать в конкурсах. Такое общение очень хорошо себя зарекомендовало и объединило участников проекта по всей области.

ков из Лобни, Долгопрудного, Клина, Балашихи, Наро-Фоминска, Ногинска, Воскресенска, Мытищ, Люберец.

МНЕНИЕ



Борис ЛОЖНИКОВ:

– «А сколько нами прожито, а сколько нами пройдено...». Каждый новый конкурс – это возможность проявить себя по-новому. И к тому же – активно использовать приобретенные на занятиях умения работы за компьютером.