

# Занимаемся на свежем воздухе



В ГОРОДЕ ПОЭТАПНО ВОЗОБНОВЛЯЕТСЯ ПРОГРАММА ГУБЕРНАТОРА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».

Лариса ПАНИНА.  
Фото  
Константина ПЕТРОВА.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Людмила БАРКОВА,**  
специалист  
по социальной  
работе:

– Среди участников программы – люди с интересными судьбами. Нина Эпштейн, например, имеет инвалидность 2 группы. Раньше в основном сидела дома. Сейчас активно занимается гимнастикой и скандинавской ходьбой. Ходить стала лучше и на более дальние расстояния. Зинаида Жарикова, Валентина Кузьмина, Николай Кожемякин, Владимир Демьянов, да и другие наши завсегда – просто молодцы!



**Инга БАТУРОВА,**  
культурорганиза-  
тор КЦСОН:

– Наши бабушки и дедушки очень любят петь, особенно песни своей молодости. Мы даже создали хор «Уютная компания». Самые голосистые – Любовь Пихтелева, Елизавета Рощина, Николай Кузнецов, Иван Макаров, Надежда Бальных, Татьяна Гришина. Да все молодцы! Ждем, когда снова сможем собраться и порадовать друг друга.

**Люди в возрасте 65+ и пенсионеры, имеющие хронические заболевания, пока продолжают соблюдать режим самоизоляции. Приступить к занятиям они смогут только после его отмены.**

Участники программы, женщины (55+) и мужчины (60+) могут бесплатно заниматься спортом и творчеством в коллективе единомышленников, а также бесплатно или со скидкой ездить на экскурсии по интересным местам. Занятия проводятся в клубе «Активное долголетие» на базе Лобненского комплексного центра социального обслуживания населения. Здесь уже готовы встретить постоянных участников. И конечно, ждут новичков. Уже сейчас начинают работу спортивные секции по

## КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ЗАНЯТИЯ

Это можно сделать с помощью смартфона или компьютера, воспользовавшись программой «Мобильный центр социальных услуг» (МЦСУ). Скачать ее можно бесплатно через App Store или Google Play.

В приложении следует перейти в раздел «Долголетие в Подмосковье», выбрать «Лобня», Лобненский КЦСОН, интересующую активность и нажать кнопку «Продолжить».

На экране появится расписание выбранного кружка (секции), а также адреса и контактные телефоны, по которым можно получить дополнительную информацию.

Чтобы записаться на занятие, надо выбрать подходящие дату и время, ввести фамилию, имя, отчество и номер телефона и нажать кнопку «Отправить заявку».

В течение трех рабочих часов специалист свяжется с заявителем для уточнения деталей.

Узнать расписание занятий также можно на официальном сайте учреждения социального обслуживания – Лобненского КЦСОН или по телефону **8-495-579-46-61**.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Анна ЖАРОВА,** начальник Управления социальной защиты населения городского округа Лобня:

– Долголетие – это не только возможность жить долго, но и быть бодрым, востребованным в обществе, вести активный образ жизни. Мы стараемся создавать все условия, чтобы жизнь людей старшего поколения стала интересней и насыщенной.



**Татьяна ШОСТКА,**  
и.о. директора Лобненского КЦСОН:

– Все направления пользуются популярностью. Участники клуба не ограничиваются посещением секций и кружков. Они выступают на областных фестивалях, городских конкурсах и концертах, активно общаются и проводят время интересно. А это продлевает жизнь. Уже сейчас, узнав о возобновлении программы, звонят и интересуются: когда начнем? Мы составили график работы. Что-то еще будет корректироваться, в зависимости от ситуации, но 3 августа в 9.00 ждем желающих заняться скандинавской ходьбой. При себе необходимо иметь социальную карту жителя Московской области.

ГБУСО МО «Лобненский комплексный центр социального обслуживания населения»

**Активное долголетие**  
в Подмосковье  
ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

**Приходите на бесплатные занятия**

С 1 августа 2020г. в ГБУСО МО «Лобненский КЦСОН» возобновляется реализация проекта «Активное долголетие»  
В период до 15 августа 2020г. занятия организуются на открытых площадках. Экскурсии и занятия в помещениях возобновятся не ранее 15 августа 2020г.

Отсканируйте QR-код и скачайте приложение



Выберите раздел «Активное долголетие» и запишитесь на занятия

Записаться на занятия можно по адресу: г. Лобня, улица Молодёжная, дом 4, тел.: 8 (495) 579-46-61



скандинавской ходьбе, дыхательной гимнастике и физкультуре. Делать упражнения пенсионеры будут на свежем воздухе. Заниматься ходьбой и физическими упражнениями они смогут каждый день, а тренировать дыхание – по понедельникам, средам и пятницам.

Те, кто стал участником клуба еще раньше, могут снова начать его посещать. Новичкам же придется записываться.

С 15 августа планируется возобновить экскурсионные маршруты. Но в целях безопасности и соблюдения социальной дистанции численность туристических групп сократят. В каждую поездку будут набирать не более 12 че-

ловек, а не по 40 экскурсантов, как это было несколько месяцев назад.

## МНЕНИЕ



**Валентина КУЗЬМИНА:**

– Очень жду возвращения на занятия. На самоизоляции продолжала делать различные поделки из джута: вазочки, конфетницу, хлебницу. Этой технике научилась в клубе «Активное долголетие» в ЛКЦСОН. С теми, с кем здесь познакомилась, продолжала общаться по телефону. Все очень соскучились по живому общению.