***logo_dialog1.jpg***

***Проект***

***«Жить долго и активно: новые***

***возможности для жителей Петрозаводска,***

***пострадавших от национал - социализма»***

***----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------***

***МУ СО Центр «Истоки»***

***Радость движения для любого возраста***

В рамках лектория «Школа активного долголетия» на базе МУ СО Центр «Истоки» прошли занятия по физической активости для участников проекта «Жить долго и активно: новые возможности для жителей Петрозаводска, пострадавших от национал - социализма».

Было решено отказаться от традиционных лекций и провести мастер - классы с демонстрацией комплексов упражнений, доступных пожилым людям даже в домашних условиях.

Желающих постичь секреты физического здоровья в старшем возрасте было очень много - более 30 человек участвовали в каждом мастер - классе. Много участников было в возрасте - 78-84 лет.

Занятия великолепно провела врач по лечебной физкультуре высшей категории З.Г.Тишкова, которая получила множество слов благодарности и бурные аплодисменты.

Мероприятия проводятся в соответствии с планом проекта «Жить долго и активно: новые возможности для жителей Петрозаводска, пострадавших от национал - социализма» в рамках Благотворительной программы «Место встречи: диалог» при поддержке немецкого фонда «Память, ответственность и будущее» и CAF Россия.

На фото: участники мастер- классов по физической активности

Информация предоставлена Т.М. Цымбал

Согласовано директором Центра «Истоки» Е.В. Росенстанд