

## «СЕРЕБРЯНОМУ ВОЗРАСТУ» – ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ!

*Продолжение. Начало на стр. 1*

Скандинавская ходьба – отличный способ поддержания физической формы в пожилом возрасте. Такая ходьба укрепляет и оздоравливает организм, она доступна всем. С каждым месяцем всё больше граждан занимаются этим видом спорта в Комсомольском парке и на территории центра, для этого учреждение обеспечено специальными палками.

Чтобы восстановить гибкость тела, избавиться от заостенелости, люди серебряного возраста посещают занятия, проводимые на основе методических разработок В. Скакуна – в прекрасном месте, в зале ЛФК пансионата «Искра». Программа проекта включает в себя адаптированный для пожилых людей комплекс упражнений, дыхательную гимнастику, увлекательные беседы, настраивающие на позитивное восприятие окружающего мира. Трудно переоценить пользу от занятий, ведь они дают не только благотворную и взвешенную физическую нагрузку, но и моральное удовлетворение, создают психологический комфорт.

Такого рода занятия осуществляются для поддержания подвижности суставов, питания мозга кислородом и нормализации артериального давления граждан старшего поколения. Цель – в первую очередь сохранение или возвращение способности к самообслуживанию, передвижению, то есть обеспечение самостоятельности.

Напоминаем, что занятия в группах здоровья проводятся бесплатно с гражданами пенсионного возраста:

- каждый вторник и четверг месяца на свежем воздухе в 9.00 по адресу: г. Пятигорск, ул. Сельская, 40; в 10.00 – на свежем воздухе в Комсомольском парке – «Час здоровья» и скандинавская ходьба;
- каждый четверг месяца в 14.00 на базе пансионата «Искра» г. Пятигорска – занятия по уникальной методике Василия Скакуна.

Приглашаем всех желающих пенсионеров на занятия в группы здоровья. Здесь вы обретёте новых друзей, получите заряд бодрости и хорошего настроения, откроете для себя новые перспективы личностного роста.

*Пресс-служба ГБУСО «Пятигорский комплексный центр  
социального обслуживания населения»*