



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...

Этот год объявлен в Москве Годом спорта и здорового образа жизни. Его цели, связанные с поддержанием здоровья, успешно реализуются в Центре социального обслуживания «Фили-Давыдково» членами клуба «Активное долголетие». Его опыт доказывает: третий возраст не помеха активной, интересной жизни.

Приходящие в Центр социального обслуживания «Фили-Давыдково» пенсионеры дружат с физической культурой и спортом не от случая к случаю, а круглый год.

К их услугам – тренажерный зал, где тренер трижды в неделю проводит занятия лечебной физкультурой, постоянно работают секции игры в бильярд, настольный теннис, шашки и шахматы.

И, конечно, популярны тренировки и состязания на свежем воздухе.

Зимой особенно привлекают лыжи. В этом году в общегородской «Московской лыжне» приняли участие сорок пенсионеров из «Фили-Давыдково».

Третий возраст не помеха для того, чтобы побегать на спортивной площадке, поиграть в бадминтон и городки, заняться спортивным туризмом.

Приход весны здесь всегда встречают с особой радостью: начинается все самое интересное и увлекательное в оздоровительных программах клуба. Этот сезон обычно открывается ярким праздником в спортивном зале ЦСО.

На сей раз участники праздника, разбившись на две команды, соревновались в игре дартс, затем была эстафета – бросали мяч в баскетбольную корзину, а еще бегали с большим мячом по залу, перетягивали канат...

Всем было весело и интересно. Забыв о возрасте, участники азартно бились за победу или болели за товарищей.

А теперь слово им самим.

Галина Андреевна Карачарова:

– Мне 69 лет. Когда я нахожусь дома, чувствую, что мне не хватает движения. Зато здесь я забываю о болезнях и получаю только положительные эмоции. Да и как не радоваться...

ся, когда я смогла занять первое место среди женщин на спортивном фестивале района.

Александр Павлович Кутин:

– Когда я вышел на пенсию, у меня стало пошаливать сердце. Врачи обнаружили ишемию и стенокардию. Дали третью группу инвалидности. Я пришел в ЦСО нашего района и стал заниматься спортом. Не поверите – через год здоровье поправилось! Врач так и сказал: выздороветь вам помогли покаянная душа, ну и, конечно, занятия спортом.

Аркадий Васильевич Суворов:

– Я попал сюда случайно, женщина в автобусе подсказала. И не жалею: хотя я не могу играть в подвижные спортивные игры, с удовольствием провожу время за шахматами и шашками. Что меня привлекает здесь – так это прекрасный коллектив! К нам прекрасно относятся, здесь хорошая атмосфера.

После соревнований мы разговариваем с Татьяной Ершовой – специалистом муниципалитета «Фили-Давыдково».

– Люди, вышедшие на пенсию, – отмечает она, – испытывают дефицит общения. А здесь у них товарищи по интересам, им хорошо вместе. Занятия спортом и лечебной физкультурой помогают всем сохранять здоровье и бодрость духа.

Спортивный праздник завершился чаепитием. Здесь мы встретились с заместителем директора по социальным вопросам ЦСО «Фили-Давыдково» Марией Васильевной Жуковой.

– Когда мы говорим о здоровом образе жизни, – убеждена она, – мы имеем в виду организацию досуга в самом широком смысле слова. Поэтому наша программа «Активное долголетие» не ограничивается лишь спортивными мероприятиями.

У нас люди пожилого возраста находят себе различные занятия по интересам. Кто хочет вести здоровый образ жизни, продлить свою молодость, принимают участие в различных спартакиадах, соревнованиях, выезжают с нами на рыбалку, на природу, а также занимаются в кружках – хоровом, театральном, танцевальном. Ходят к нам увлеченные бисероплетением, макраме, вязанием крючком и на спицах. В клубе «Гурман» хозяйки делятся рецептами приготовления изысканных блюд. Мы стараемся делать все для того, чтобы наши пенсионеры и люди с инвалидностью не утрачивали интереса к жизни, а радовались ей.

Каждый день в клубе «Активное долголетие» наполнен событиями, которые делают содержательной и насыщенной жизнь и тогда, когда тебе уже далеко за...



**Всем  
было весело  
и интересно. Забыв  
о возрасте, участники  
азартно бились  
за победу**

