



**АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

Активное долголетие

Вы достигли пенсионного возраста, зарегистрированы в Москве и хотите как можно дольше оставаться здоровыми, независимыми и востребованными обществом и семьей? Вы хотите завести новые, интересные знакомства?

Поздравляем! Пилотный проект Москвы по активному долголетию- для Вас!

Вам предлагаются:

- ✔ Занятия живописью с профессиональными преподавателями;
- ✔ Занятия вокалом с педагогом и концертмейстером;
- ✔ Самые креативные виды рукоделия;
- ✔ Занятия танцами;
- ✔ Зумба и многое другое...

Для записи на все виды занятий вам необходимо обратиться лично в **ГБУ ТЦСО "Мещанский"**,

по адресу **Переяславский переулок, дом 6, кабинет. № 222**
пн-чт с 9.00 до 20.00, пт с 9.00 до 18.45

Для подачи заявки вам понадобятся:

паспорт, СНИЛС и социальная карта москвича.

Получить подробную консультацию можно по телефонам:
+ 7 (499) 763-18-26; +7 (499) 763-17-58.



Мы Вас ждем!



Проект "Активное долголетие" создан для того, чтобы дать возможность старшему поколению жить полноценной жизнью, находить новых друзей, заполнять свой досуг полезными делами и увлечениями. В проекте предлагаются разные направления деятельности, поэтому каждый пенсионер сможет найти для себя что-нибудь особенное, подходящее именно ему. Например, в нашей школе открываются занятия по живописи, декоративно-прикладному творчеству, шахматам, бальным танцам, хоровому пению. И мы надеемся, что всем желающим занятия в них обязательно понравятся. Записаться на занятия могут любые граждане пенсионного возраста, зарегистрированные в Москве. Для женщин этот возраст составляет 55 лет, а для мужчин 60.

- Для записи на все виды занятий вам необходимо обратиться лично в ГБУ ТЦСО «Мещанский», по адресу: Переяславский переулок, дом 6, каб.222
- Пн.-чт. С 9.00 до 20.00, пт. С 9.00 до 18.45.
- Получить подробную консультацию можно по телефонам: +7(499)763-18-26; +7(499)763-17-58.

Активное долголетие в ГБОУ Школа № 2054

- Художественно-прикладное творчество;
- Танцы;
- Пение (хоровое пение);
- Рисование;
- Шахматы.

Активное долголетие в ГБОУ Школа № 2054.

Художественно-прикладное творчество.

Занятия по технологии ручной росписи ткани.

Любуясь необыкновенными расписными платками, выполненными в технике батик, мы не решаемся попробовать сделать подобные. Нам кажется, что это очень трудно и сложно. Но это не так! Техника батик легка и очень интересна.



Активное долголетие в ГБОУ Школа № 2054

Танцы.

Преподавание бальных танцев для взрослых позволяет в короткие сроки овладеть вариациями современного бального танца.

Помимо европейских и латиноамериканских танцев, представлены классические бальные танцы: румба, ча-ча-ча; вальс-гавот, русский-лирический и многие другие, что поднимет настроение и жизненный тонус всех участников.



Активное долголетие в ГБОУ Школа № 2054

Пение (хоровое пение).

Вокальные упражнения тренируют память, улучшают вентиляруемость легких и всего дыхательного аппарата, поднимают настроение и блокируют приступы депрессии. Кроме того, регулярные занятия в хоре повышают уровень особых веществ - иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.



Активное долголетие в ГБОУ Школа № 2054

Рисование.

Обучение основам композиции, рисунка, живописи.
Это занятие дарит свободу самовыражения,
помогает бороться со стрессом, избавляет

от переживаний,
успокаивает нервы.
Тренирует мелкую
моторику и память



Активное долголетие в ГБОУ Школа № 2054

Шахматы.

Элитарная игра, обожаемая многими учеными, писателями, политическими деятелями. Интеллектуальный поединок, является единственным видом олимпийского спорта, в котором могут принимать участие люди хоть 90 летнего возраста.



**Для записи на все виды занятий вам необходимо обратиться лично в ГБУ ТЦСО «Мещанский», по адресу:
Переяславский переулок, дом 6, каб.222**

- Пн.-чт. С 9.00 до 20.00, пт. С 9.00 до 18.45.
- Получить подробную консультацию можно по телефонам: +7(499)763-18-26; +7(499)763-17-58.