

## **Цель:**

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья пожилых людей**

## **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни граждан старшего поколения;
- создание условий для активного долголетия;
- формирование оптимального уровня физической активности;
- развитие практических навыков и умений самостоятельного выполнения посильных физических упражнений.



Индивидуальные занятия на дому посредством физических упражнений со специалистом по реабилитационной работе

## **Направления:**

- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- Нормализация работы желудочно-кишечного тракта;
- Стимуляция защитных сил организма;
- Укрепление костно-мышечной системы;
- Поддержание ментального здоровья;
- Правила рационального питания.

**ВЫБОР ЗА ВАМИ!**

## **5 причин для занятий:**

1. **ЗАРЯД БОДРОСТИ**
2. **ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ**
3. **ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН**
4. **КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ**
5. **АКТИВНАЯ НЕЗАВИСИМАЯ ЖИЗНЬ**



## **Наш девиз:**

*«С физкультурой  
мы дружны,  
нам болезни не нужны!»*

*В путь- дорогу собирайся,*

*За здоровьем отправляйся.*

*Чтобы быть всегда в порядке*

*Надо делать нам зарядку.*

*Ты дружочек, не зевай,*

*А за нами повторяй,*

*Будешь ты тогда здоров*

*И без всяких докторов!*



## **Наши контакты:**

*184230, Мурманская область,*

*г. Полярные Зори,*

*ул. Ломоносова, д. 4 А*



*E-mail: [centrpz@mail.ru](mailto:centrpz@mail.ru)*

## **Директор:**

*Шаханова Елена Анатольевна*

*тел: 8 (81532) 7-53-98*

## **Заведующий отделением:**

*Тихомирова Ольга Григорьевна*

*тел: 8 (81532) 7-47-57*



## **Режим работы:**

*Понедельник- с 9-00 до 17-15*

*Четверг*

*Пятница с 9-00 до 17-00*

*Перерыв с 13-00 до 14-00*

**ШАГАЕМ К  
ДОЛГОЛЕТИЮ!**

## **ГОАУСОН**

**«Полярнозоринский комплексный  
центр социального обслуживания  
населения»**

## **Пути увеличения продолжительности жизни**



*Отделение социального  
обслуживания на дому*