

6. РИСОВАНИЕ

- * Арт студия "Акварель";
- * Студия "Живопись для пенсионеров".



7. ТАНЦЫ

- * Танцевальная студия "Ретро вальс";
- * Танцевальный клуб.



8. ТРЕНИНГИ

- * Народный театр (Play back театр);
- * Тематические лекции Московской службы психологической помощи населению;
- * групповая самоорганизация.



Мы ждем Вас!!!

**Приглашаем Вас к
Активному долголетию!!!**



**ГБУ ТЦСО «СОКОЛЬНИКИ»
ФИЛИАЛ
ПРЕОБРАЖЕНСКОЕ»**

Адрес :
г.Москва, улица Халтуринская, д.ом 18

Телефон:
84991681970



**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ВОСТОЧНОГО
АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА**

**ГБУ ТЦСО «СОКОЛЬНИКИ»
ФИЛИАЛ «ПРЕОБРАЖЕНСКОЕ»**



«РОДНИК—ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»

(2018-2020 годы)
*в рамках проекта Правительства
города Москвы*
«Активное долголетие»



Девиз проекта:

«Я здоровье берегу—
сам себе я помогу!»



ЦЕЛЬ проекта:

- * социализация граждан старшего поколения с использованием ресурсов самого гражданина (и его близких) ;
- * создание условий для эффективной самореализации граждан старшего возраста;
- * максимальное использование ресурсов территории района Преображенское и социально ответственного бизнеса;
- * создание нового образа жизни и имиджа москвичей старшего поколения.



ПРОЕКТ «РОДНik—ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»

состоит из пакета услуг:

1. Оздоровительные практики

- * Позитивная зарядка «Движение — это жизнь»;
- * ОФП (дыхательная гимнастика и занятия на тренажерах);
- * Секция оздоровительной гимнастики «Живица»;
- * Секция оздоровительной гимнастики «Гимнастика 50+»;
- * Секция «Йога для пенсионеров»;
- * «Соляная пещера»;
- * «Фитнес»;
- * водная гимнастика (бассейн).



2. Образование

- * Основы компьютерной грамотности;
- * Обучение иностранным языкам (английский, немецкий);
- * Обучение игре в шахматы;
- * Лекции «Жить здорово»;
- * Кружок «Теологии».



3. Художественно-прикладное творчество

- * Народная кукла из текстильных материалов;
- * кружок бисероплетение "Волшебная бусинка";
- * кружок по квиллингу "Бумажная фантазия";
- * кружок по декупажу "Чудесное превращение".

4. Красота и стиль

- * Видеолекторий «Полезные уроки стильного имиджа»



5. ПЕНИЕ

- * Кружок «Играй и пой гармонь»;
- * Народный фольклор (традиционный инструментальный ансамбль);
- * Студия вокального ансамбля "Соловушки";
- * хоровое пение.

