



**МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

Выход на пенсию не повод скучать - мы за активное долголетие!

ГБОУ Вешняковская школа является участником реализации проекта Мэра Москвы **«Московское долголетие»**.

Проект помогает москвичам серебряного возраста укрепить здоровье, получить новые знания и умения, проект открыт для тех, кто хочет идти в ногу со временем и готов попробовать что-то новое!

Участники проекта – пенсионеры города Москвы, работающие и неработающие:

- женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет;
- получатели досрочной страховой пенсии по старости или пенсии по выслуге лет независимо от их возраста.



Где записаться?

1. ГБОУ Вешняковская школа (ул. Кетчерская, дом 8А)
2. Любой Территориальный центр социального обслуживания или его филиалы (ближайший адрес: ул. Реутовская, 6 А)
3. Любой МФЦ.
4. Любая поликлиника.

Документы для записи: паспорт, СНИЛС, социальная карта москвича.

Координатор проекта «Московское долголетие»
Баркова Елена Юрьевна

Телефон: 8(926)300-13-50





ТАНЦЫ

**Танец - это искусство, для которого не нужны ни кисть, ни ручка.
Его единственным инструментом является человеческое тело, в каждом
движении которого живет танец.**

**Однако танец требует не только участия тела, но и души, и разума.
И люди, полностью погрузившиеся в волшебный мир танца, остаются
преданными ему до конца.**

Танцы

- СОЛО-ЛАТИНА
- НАРОДНЫЕ ПОТЕШКИ



ОФП

**Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования
двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и
гармоничное физическое развитие человека.**



Спортивные игры

Волейбол

Стрельба

Настольный теннис



ПЕНИЕ

Вокальное искусство - возможность передать содержание музыкального произведения выразительными средствами певческого голоса.



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

АНГЛИЙСКИЙ
НЕМЕЦКИЙ
ИСПАНСКИЙ



ГИМНАСТИКА

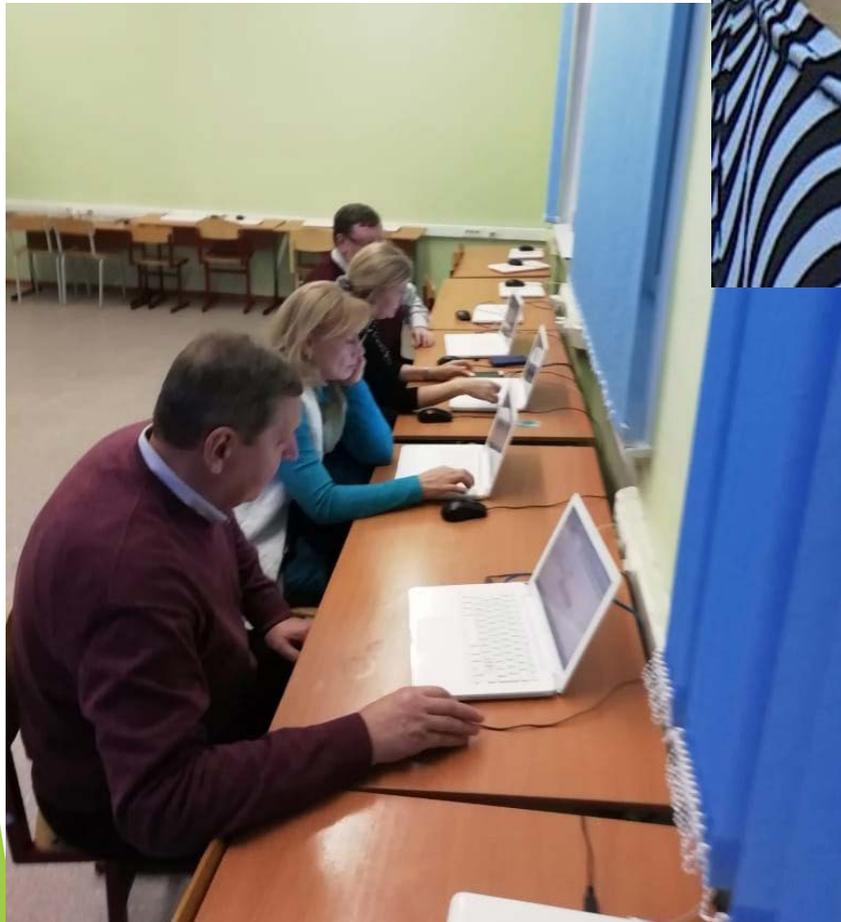
Суставная гимнастика – это набор определенных движений, которые стимулируют выработку суставной смазки, делают эластичными сухожилия и мышцы. Она не предусматривает сильных нагрузок, основной эффект достигается за счет систематичности занятий. Суставная гимнастика рассчитана на пожилых, людей с заболеваниями суставной ткани, а также тех, кто хочет сделать свое тело более гибким.



ИНФОРМАТИКА

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
СМАРТФОН ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ





РИСОВАНИЕ

Как известно, творчество активизирует мозговую деятельность. При рисовании тренируется память, развиваются воображение и фантазия. Благодаря живописи можно избежать болезни Альцгеймера, которая распространена среди людей старше 65 лет.



ФИТНЕС, ТРЕНАЖЕРЫ

ЗУМБА
ЙОГА





ХПТ

ТЕКСТИЛЬНАЯ КУКЛА И МИШКИ ТЕДДИ
ЖУДОЖЕСТВЕННАЯ РЕЗЬБА ПО ДЕРЕВУ
ВЯЗАНИЕ СПИЦАМИ И КРЮЧКОМ

