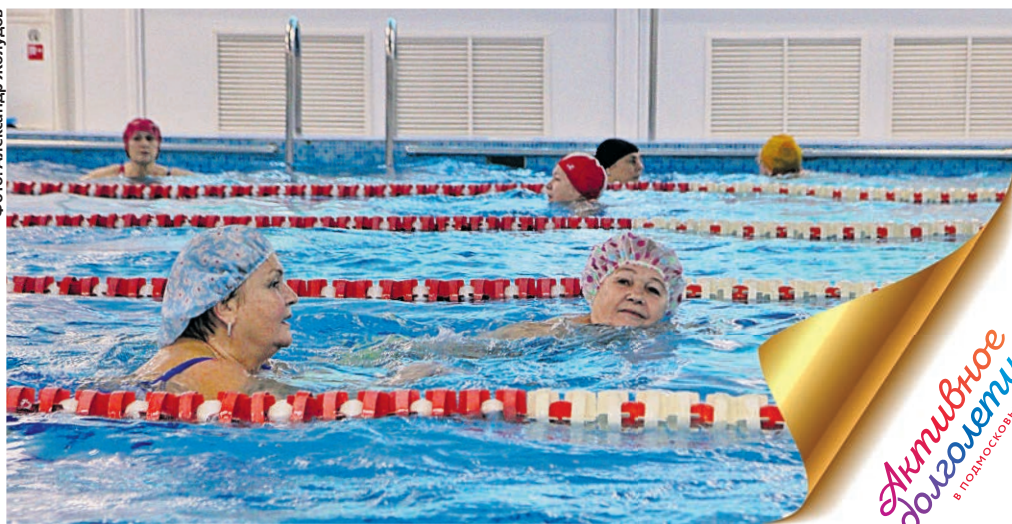


Активное долголетие

Плавание заряжает бодростью и хорошим настроением

Фото: Александр Жолудов



Активное долголетие в Подмосковье

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ГОРОДА ПРОТВИНО ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО СВОБОДНОМУ ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ ДВОРЦА СПОРТА «ИМПУЛЬС».

Там созданы все условия для комфортного плавания в любом возрасте: в бассейне сделано пять дорожек по 25 метров в длину, есть более мелкие и более глубокие места, чтобы людям с разным уровнем навыков плавания было удобно заниматься или учиться плавать; постоянно дежурят инструктор - спасатель и медсестра, поддерживается оптимальная температура воды 28 градусов и всегда звучит приятная музыка.

Плавание позволяет пенсионерам поддерживать свой организм в тонусе, снимает стресс, дарит бодрость и хорошее настроение.

Как рассказал директор Дворца спорта Михаил Филонов, на данный момент по программе «Активное долголетие» в «Импульсе» работает четыре направления: дыхательная гимнастика, танцы-зумба, настольный теннис и самое востребованное из них – бассейн.

«Спрос на плавание среди протвинских пенсионеров настолько высок, что занятия было решено проводить в двух группах. За два сеанса в бассейн проходит не более 60 человек. У нас составлен список, каждому посетителю выдается абонемент с датой и временем занятий», – отметил Михаил Филонов.

Чтобы посетить бассейн в рамках областной программы «Активное долголетие», обязательно нужно иметь медсправку от врача, затем подать заявку на портале dolgoletie.mosreg.ru или обратиться в Протвинское УСЗН: каб. № 111 с понедельника по четверг с 14:00 до 18:00, тел. 74-98-36.

По словам медсестры бассейна Людмилы Новиковой, чтобы посетить бассейн, людям пенсионного возраста первым делом нужно обратиться к участковому терапевту и взять медицинскую справку. Продолжительность сеанса плавания составляет 60 минут: 10 минут – посещение душа, 40 минут – посещение бассейна, 10 минут – посещение душа после бассейна. Для занятий необходимо иметь сменную обувь, пакет для уличной обуви (одна пара в один пакет), шапочку для купания, купальный костюм, мыло, мочалку, полотенце.

Алла ВОРОНИНА

ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ ПРОВОДЯТСЯ ПО ВТОРНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ
1-я группа
с 11:00 до 12:00;
2-я группа
с 12:00 до 13:00

Алексей, 69 лет:



«Я и до программы регулярно занимался плаванием, а теперь предложили бесплатный абонемент. Плаваю с удовольствием, бассейн здесь прекрасный. Хожу раз 15 в месяц».

Тамара Михайловна, пенсионерка:



«Хожу в бассейн для здоровья. Меня это очень заряжает! И, конечно, очень приятно, что это бесплатно. Бассейн нравится в плане чистоты, комфорта, музыка играет».

Татьяна, пенсионерка:



«Я начинала плавать ещё до программы «Активное долголетие» и освоила стиль плавания брассом. Сейчас, на занятиях по программе, я отрабатываю упражнения этого стиля, научилась плавать под водой. Мне нравится, что во время плавания работают все мышцы, я поправляю здоровье и получаю массу положительных эмоций. Программа чудесная, я очень довольна».

Лента новостей

НОВЫЕ ПОБЕДЫ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ



Фото с сайта: sport-protvino.ru

Спортсмены из спортшколы № 2 приняли участие в XVI открытом Межрегиональном турнире по армейскому рукопашному бою. Соревнования, посвященные 31-й годовщине вывода советских во-

йск из Афганистана, проходили в Подольске 1 февраля. По итогам состязаний Егор Горбунов вошёл в число призёров и занял третье место. Алексей Кочетов занял четвертое место.

УЧАСТНИК ПОЛЯРНЫХ ЭКСПЕДИЦИЙ РАССКАЗАЛ О СВОЕЙ ПРОФЕССИИ



Фото с сайта: gymnasia.pro

Уникальная встреча состоялась в гимназии 30 января – профориентационную беседу с учащимися 5 - 8 классов провёл неоднократно участник полярных экспедиций Василий Шевцов. Гимназисты с интересом слушали рассказ полярника о красотах Антарктиды, о жизни на

станциях, о проделках пингвинов. Также говорили о том, какие профессии востребованы для работы в тяжёлых условиях, какие вузы необходимо окончить будущим специалистам, какими знаниями и умениями должен обладать полярник.

ЮНОГО МУЗЫКАНТА ПРИГЛАШАЮТ В НЬЮ-ЙОРК

Воспитанник Детской школы искусств Тимур Ракитин стал дипломантом XVII Международного конкурса классической музыки «Viva-music», проходившего в октябре 2019 года в Турции. По завершении Тимур принял участие в гала-концерте победителей. Организатором события выступил международный общественный фонд «Viva-music», Карнеги Холл (Нью-Йорк). Учредители и организаторы конкурса постарались провести его в атмосфере незабываемого творческого праздника.

В январе 2020 года Тимуру вручили диплом и сертификат на 100 долларов для участия в концерте, который состоится в Карнеги Холл в июне 2020 года. Его преподаватель Галина Буланова отмечена благодарностью.



Фото предоставлено Еленой Давиденко

Светлана ИОНОВА