

Уважаемые Усть-Лужцы!

29 сентября, в преддверии Дня пожилого человека, мы приглашаем жителей старшего поколения принять участие в спортивно-образовательном мероприятии **«Здоровое и счастливое долголетие»**, посвященном физическому и ментальному здоровью людей пенсионного возраста.

Одним из показателей счастья человека является удовлетворенность состоянием своего здоровья. На нашем мероприятии вы сможете получить знания и рекомендации по поддержанию здорового образа жизни, а также заряд бодрости, радости и позитивного настроения!

Вначале участников ждет **занятие по северной ходьбе**: полезному, эффективному, а главное - легкому и безопасному виду физической активности на свежем воздухе с использованием специальных палок.

Занятие проведут опытные инструкторы, а палки для ходьбы мы привезем в подарок! Главное – одеться комфортно для приятной прогулки на свежем воздухе! При желании после тренировки вы сможете переодеться в КДЦ «Усть-Луга».

После прогулки вас ждет чаепитие и специальная **лекция о здоровье духа и развитии работы головного мозга как основе долголетия**. Вы узнаете, как и зачем тренировать память и внимание, попробуете различные упражнения для улучшения работы мозга.

Встреча пройдет с соблюдением всех правил безопасности: всем участникам будут предложены маски и антисептики, и мы просим вас их обязательно использовать.

Готовы принять участие? Тогда, пожалуйста, сообщите нам об этом по телефону: **+7 (911) 731-44-69** (Светлана Геннадьевна) до **17:00 28 сентября**

Мы надеемся, что мероприятие будет для вас полезным, интересным и приятным! Ждем вас и желаем здорового и счастливого долголетия!

С уважением,
Команда Nord Stream 2

Расписание:

10:15 – Сбор участников, адрес: главный зал КДЦ «Усть-Луга», квартал Ленрыба, д. 7.

10:30 – Вводная лекция «Северная ходьба и польза занятий в пожилом возрасте»

10:45 – Разминка и занятие по технике северной ходьбы на свежем воздухе

Наши инструкторы:

- ▶ **Татьяна Коваль**
председатель СПб РО РФСХ (Федерация спортивной ходьбы), мастер спорта СССР,
доцент СПбГУ
- ▶ **Любовь Филкова**
руководитель сообщества «Вместе весело шагать!» для людей, увлеченных северной ходьбой,
организатор походов выходного дня.
- ▶ **Валерий Богомолов**
руководитель Клуба северной ходьбы и активного отдыха «Здорово»,
председатель Федерации северной ходьбы Ленинградской области.

11:50 – Чаепитие, ланч

12:20 – Лекция «Здоровье мозга — основа активного долголетия»

Главный зал КДЦ «Усть-Луга»

- ▶ **Лектор: Марина Березовская**
медицинский психолог-гериатр Гериатрического центра Калининского района Санкт-Петербурга

14:00 – Завершение программы