Дополнительные материалы

Проект продолжает свое функционирование и развитие под руководством специалистов отделения дневного пребывания. Инвентарь постоянно обновляется, круг предлагаемых услуг расширился. Так на сегодняшний день в ГБУ СОН АО «Архангельского КЦСО» можно посетить занятия по настольному теннису, скандинавской ходьбе, гимнастике Тай-дзы, танцевальной терапии. Двигательная активность в пожилом возрасте — это как раз то, что продлевает жизнь и укрепляет здоровье!

Наши занятия подвигли наших гимнасток и к творческой самореализации, а именно написанию стихов. Вот ОДНО из них:

**Если вам подружки за… вам пора в спортивный зал,**

**Где шары, мячи и палки, и гантели и скакалки.**

**Где мы с тренером с утра, бросив все свои дела**

**Мышцы наши разминаем — бодро прыгаем, играем.**

**И под музыку шагая, про болячки забываем**

**Что нам возраст и хандра! Заряжаемся с утра:**

**Силой, бодростью, весельем и прекрасным настроением.**

**Молодым дадим мы фору. Сколько силы в нас, задора!**

**Всех, кто хочет быть в порядке — ждем к нам утром на зарядку!**

**Гальвас Любов**