Тренировки в фитнес-клубе устроили для пожилых бийчан

19:12, 09.10.2018

*В Бийске реализуется специальный проект «Жить активно – мыслить позитивно!».*

Специалисты Комплексного центра социального обслуживания населения города Бийска продолжают реализацию проекта «Жить активно – мыслить позитивно!», организованного на средства гранта благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

Недавно сотрудники Комплексного центра организовали двухдневный курс тренировок в одном из бийских фитнес-клубов.

Сорок женщин и мужчин возраста 60+ смогли поправить физическое здоровье под руководством опытных тренеров. Они с удовольствием тестировали на прочность и качество тренажеры последнего поколения, в точности повторяли движения на растяжку и дыхание в зале лечебной физкультуры. При этом они абсолютно органично вели и чувствовали себя, даже не смотря на то, что многие пришли в фитнес-клуб в первый раз, а кто-то приехал из близлежащих сёл.

«Уникальность проекта в том, что в нем тесно переплетены интересы всех участников, - пояснила Людмила Чернова, директор Комплексного центра. - Скромные и тихие пожилые люди сами вряд ли куда-то пойдут – им нужны ориентиры, активные и неугомонные  сверстники, которые с удовольствием ведут за собой остальных и становятся «серебряными волонтерами». Здесь же совсем юные ребята-добровольцы, которые хотят делиться своей энергией и принимать бесценный опыт «счастья» у старшего поколения. Кроме того моменты радости – продляют жизнь, а это прямое следование политике государства по увеличению продолжительности жизни его граждан».

К слову, чуть ранее в рамках проекта «Жить активно – мыслить позитивно!» сотрудники Комплексного центр организовали оздоровительную поездку бийских пенсионеров в лагерь «Республика Гайдара». Там прошел «Слет пионеров 20 века».

«С первых шагов по территории бывшего пионерского лагеря, где до сих пор сохранились многочисленные элементы их пионерского детства, наши подопечные даже внешне преобразились. Сорока лет как не бывало. В этот день они были дружиной из сорока мальчишек и девчонок, которые на любое наше предложение или задание отвечали «Всегда готовы!», - рассказала заведующая отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов Комплексного центра Светлана Докучаева, которая в этот день взяла на себя функции старшей пионервожатой.

Также в Комплексном центре сообщили, что по итогам реализации проекта «Жить активно - мыслить позитивно!» будет снят документальный фильм.

**http://biwork.ru/news/trenirovki-v-fitnes-klube-ustroili-dla-pozilyh-bijcan-socialnye-rabotniki**