

## **Заряд бодрости и долголетия можно получить в любом возрасте в сквере «Ветеран» краевого центра**



Как часто мы слышим от людей почтенного возраста фразы: «Возраст дает о себе знать», «Какие в наши годы развлечения?», «Стар я для активного отдыха». И многим они кажутся совершенно нормальными, потому что с возрастом человек все чаще проводит время в компании таблеток и пузырьков с лекарствами.

Но, к счастью, встречаются люди, которые считают, что хорошее здоровье, послушное тело и гибкие суставы можно иметь в любом возрасте. Главное — не лениться и заниматься спортом.

Именно для них специалисты Центра социального обслуживания людей пожилого возраста и инвалидов Железнодорожного района и Совета ветеранов Железнодорожного района Красноярска организовали и провели спортивный праздник «Вперед, к добру».

Праздничное мероприятие прошло на территории спортивной площадки сквера «Ветеран», который расположен на пересечении проспекта Свободного и улицы

Баумана краевого центра. Площадка небольшая, и вокруг нее компактно размещены прогулочные и велосипедные дорожки, зоны уличных тренажеров и спортивных игр, недалеко стоят удобные лавочки для отдыха. И даже погода, казалось, поддерживала организаторов мероприятия: светило солнце и дул теплый ветерок.

Участниками праздника стали пожилые люди, молодые люди с ограниченными возможностями здоровья и жители близлежащих домов.

Бодрая спортивная музыка стала сигналом к началу праздника, а открыло его выступление группы здоровья, представившей танцевальную композицию с использованием спортивных резиновых лент.

В эстафете, посвященной Весенней неделе добра, участвовали команды «Апельсин» и «Комета». Капитаны и участники команд ярко представили название и девиз присутствующим.

Соревнования начались очень активно. Пожилые люди бегали восьмерками, носили мячи на ракетках для бадминтона, передавали по команде «Енисейскую волну» и разгадывали спортивные загадки. Болельщики дружно поддерживали команды, потому что на этом празднике главным достижением была не победа, а участие и хорошее настроение.

Завершающим этапом соревнований стала общая зарядка, на которую вышли все желающие.

В финале председатель Совета ветеранов Железнодорожного района Вера Баталова вручила командам символические призы, пожелала добра, здоровья и активного долголетия. И пригласила всех желающих приходить в сквер «Ветеран» в любое время для отдыха и занятий спортом.

— Этот сквер является нашим детищем, — говорит Вера Михайловна. — Два года назад, когда его открывал глава Красноярска Эдхам Акбулатов, мы пообещали ему, что будем

заботиться об этом уголке и благоустраивать его как можем.

После небольшого чаепития все желающие приняли участие в мастер-классах. Занятие на уличных тренажерах для присутствующих провела инструктор по физической культуре Наталья Демидович. А по дорожкам, огибающим парк, имели возможность потренироваться со специальными палками участники мастер-класса по скандинавской ходьбе, который провел инструктор по адаптивной физической культуре Денис Черепяхин.

Такие замечательные праздники не только украшают жизнь и сближают людей разных поколений, но и дарят заряд бодрости и долголетия людям старшего поколения.

***Марина ТАРАНЕНКО,***

***специалист Центра социального обслуживания людей пожилого возраста***

***и инвалидов Железнодорожного района Красноярска***