

Старшее поколение

Так называется международный форум, который с 30 марта по 2 апреля пройдет в конгрессно-выставочном центре «Экспофорум». На него приглашают специалистов и горожан. Ведь кроме деловой программы, здесь будет выставка и много интересных событий для пожилых людей, это и соревнования, конкурсы, мастер-классы.

В выставке традиционно примет участие администрация Московского района и представит все возможности, созданные в районе для поддержки пожилых людей. В преддверии форума мы провели собственное расследование и узнали, где пенсионеры Московского района могут выучить английский язык, научиться пользоваться компьютером или заняться физкультурой.

О том, как интересно и с пользой организовать досуг наших пенсионеров, знают в Комплексном центре социального обслуживания населения Московского района. В этом году здесь отметили юбилей – двадцать лет со дня основания. За два десятилетия здесь открыли множество отделений и кружков. Итак, что же центр может предложить пенсионерам сегодня?

«Больше всего мне нравится скандинавская ходьба. Занимаюсь второй месяц и уже почувствовала прилив сил, энергии, вдохновение на новые дела», – рассказывает пенсионерка Зинаида Сергеева. Попробовать себя в ходьбе ей предложили в одном из социально-реабилитационных отделений центра. Специалисты отмечают, что такие занятия улучшают самочувствие, позволяют держать себя в форме. Здесь проводят и занятия по адаптивной физкультуре, а еще – трудотерапию.

Есть в центре отделения дневного пребывания и временного проживания. На таких отделениях организовано питание, работают творческие кружки, проходят выезды в театры и концертные залы города, устраиваются экскурсии. Пенсионерам запомнились прогулки по сестрорецкому парку «Дубки», поездка в знаменитый Выборгский замок.

При центре работают и социально-досуговые отделения. Там можно научиться писать картины, мастерить сувениры и поделки, можно заняться танцами или стать участником хоровой студии и вокального ансамбля. Кроме того, при таких отделениях организованы занятия иностранными языками и даже специальные курсы компьютерной грамотности. «Те, кто вяжет, вышивает или занимается мелкой работой, изучает иностранные языки или учит тексты песен, дольше сохраняют крепкое здоровье», – считают медики. Но что делать тем пенсионерам, которым тяжело выйти из дома? «У нас работает больше двадцати отделений социального обслуживания

на дому, которые предоставляют социальные услуги двум с половиной тысячам пожилых граждан Московского района», – ответили нам в центре социального обслуживания населения. Если необходимо, пенсионерам помогут купить и доставить продукты или товары первой необходимости, сдать вещи в химчистку или ремонт, вызвать врача, приготовить обед. Плюс ко всему при центре работает и служба проката технических средств реабилитации. Бесплатно, во временное пользование, здесь можно получить костыли, трости, ходунки, кресла-коляски. «Если возникнет сложная ситуация, наши специалисты обязательно помогут вам. Смело обращайтесь к ним за помощью и поддержкой», – считают в центре.



РЕАБИЛИТАЦИЯ И ДОСУГ

Комплексный центр социального обслуживания населения Московского района» (для пожилых людей).

Социально-досуговое отделение № 1

Московский пр., 149Б, тел. 369-07-77 (76)
Клубы и кружки танцев, пения, театрального искусства, компьютерной грамотности, рисования, иностранных языков.

Социально-досуговое отделение № 2

ул. Ленсовета, 4
Клубы и кружки танцев, пения, дизайна, театрального искусства, компьютерной грамотности, рисования, иностранных языков, кройки и шитья, туризма, занятий адаптивной физической культурой и финской ходьбой.

Социально-досуговое отделение № 3

ул. Фрунзе, 15
Кружки для пожилых людей инвалидов по зрению «Умелые руки» и ансамбль «Родник».

Социально-реабилитационное отделение № 1

Витебский пр., 59А, тел. 621-21-14
Клубы и кружки адаптивной физической культуры, финской ходьбы, компьютерной грамотности, занятий трудотерапией.

Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста (гериатрическое)

ул. Кузнецовская, 9, тел. 368-28-41

Служба проката средств реабилитации

ул. Ленсовета, 4, тел. 369-31-16



ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Спортивный центр «Физкультура и здоровье» организует занятия для людей разных возрастов. Секции есть и для пожилых людей. Все занятия проводятся бесплатно и проходят в утреннее время. Выбирайте подходящий вариант.

Скандинавская ходьба

Парк Авиаторов, Пулковский парк, парк Победы; Авиагородок, ул. Пилотов, 20, дворовые площадки на Варшавской ул., 98, и Алтайской ул., 11.

Общая физическая подготовка

Спортивные залы: Московский пр., 102-2; пр. Космонавтов, 28-1; 5-й Предпортовый проезд, 8-5 (спортивный зал «Пулковец»).

Дворовые площадки: Московский пр. 202; ул. Бассейная, 27.

Ритмическая гимнастика:

пр. Космонавтов, 42; ул. Пулковская, 11.
Записаться в группы и узнать более подробную информацию о работе инструкторов можно по телефону: 388-78-31.