

Учимся ходить. По-фински

— Девушки, берем в руки нашу финскую палочку и пытаемся занести ее за голову, тянем, стараемся...

В социально-досуговом центре для пожилых людей сегодня прошел очередной урок по финской ходьбе. Обращение «девушки» от Наны Рябинок, заведующей отделением адаптивной физкультуры, не случайно — бабушки тут только формально, по возрасту. По состоянию здоровья и позитивному настроению здешние любительницы активного образа жизни давно обогнали молодежь.

Занятия стартовали в сентябре, всего запланировано 8 семинаров. В декабре начнутся прогулки в расположенный неподалеку парк Победы, а пока выходят на короткие разминки во двор.

На первый урок пришло только два человека, сейчас уже 30, постоянно появляются новенькие.

— Я занималась на компьютерных курсах в нашем центре и увидела объявление про занятия физкультурой, не могла пропустить, — рассказывает Марина Александровна



Медведева. — Вижу часто людей с такими палочками, тоже хочу попробовать.

Нана Рябинок подчеркивает, что у финской ходьбы нет никаких противопоказаний: «Нельзя причинить себе вред, наоборот, можно поправить свое физическое состояние и улучшить самочувствие».

На семинаре обсуждают, какие упражнения выполнять, прежде чем начать прогулки, как выбрать пра-

вильную длину палки. «Инвентарем» обеспечат всех бесплатно — возьмут напрокат в своем же комплексном центре социального обслуживания. Там работают всевозможные досуговые кружки, отделения обслуживания на дому, экстренной социальной помощи и многие другие. Можно позвонить по телефону 368-28-57 или прийти по адресу: улица Ленсовета, дом 4. Вас уже ждут!

Егор КОРОЛЕВ