

## В ТЦСО делают фитнес-зарядку на свежем воздухе

05.06.2015



*Утром 4 июня на территории ГБУ ТЦСО «Фили-Давыдково» прошло традиционное оздоровительное мероприятие – коллективная фитнес-зарядка.*

– Наши подопечные обычно делают фитнес-зарядку в здании. Посетители отделения социальной реабилитации инвалидов занимаются дважды в день в спортивном зале, а в отделении дневного пребывания комплекс оздоровительных упражнений выполняют один раз в день. Но каждые две недели мы проводим занятия на свежем воздухе – причем для всех желающих, а не только для клиентов нашего центра, – рассказывает социальный работник ТЦСО Екатерина Борисовна Василькова.

4 июня на площадке перед центром собрались и дети, и люди средних лет, и пожилые посетители центра.

– Этот комплекс упражнений полезен для всех. И зарядку с нами может делать любой желающий, – сказал нам заведующий отделением социальной реабилитации инвалидов Антон Олегович Теплов-Грачев. Центр могут посещать люди в возрасте от 18 лет, так что на занятиях всегда немало молодежи. Часто посетители приводят своих детей и внуков.

Упражнения фитнес-зарядки – несложные, и, позанимавшись ею несколько раз под руководством инструктора ТЦСО, вполне можно делать ее дома самостоятельно.

– Наша задача – приобщить наших подопечных к занятиям физкультурой, – говорит заведующий отделением социальной реабилитации инвалидов. – И тогда они уже начинают заниматься сами. Двух коллективных занятий в месяц для этого вполне достаточно.

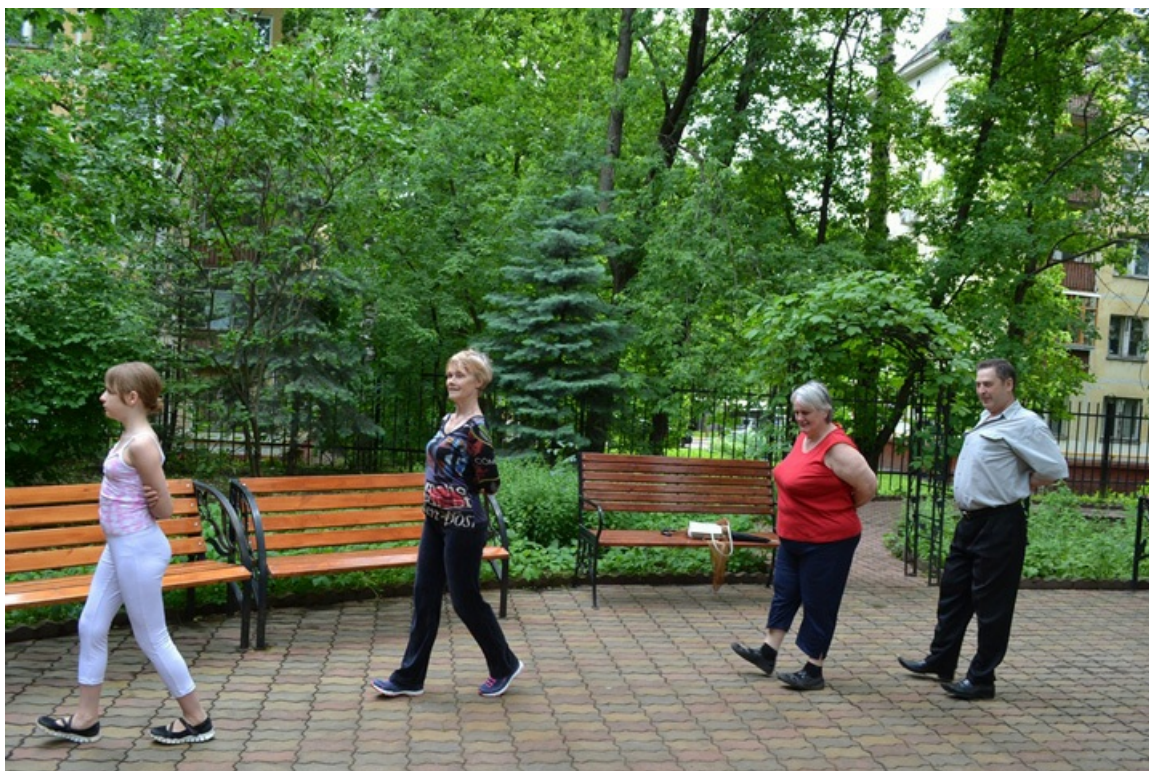
Фитнес-зарядка – не только оздоровительное мероприятие. Есть у нее и еще одно назначение – социальное.

– Многие приходят сюда познакомиться, пообщаться, – рассказывает Антон Олегович. – Наша работа во многом рассчитана на социальную адаптацию, что очень важно для наших получателей услуг, курс реабилитации не будет полным без социальной адаптации, а общее дело сближает людей, мы помогаем найти друзей, создать свой микросоциум, в котором будет комфортно. Поэтому зарядку на свежем воздухе вполне можно рассматривать не только как занятия физкультурой, но и как посещение клуба по интересам.

– Я уже второй раз прихожу на эти занятия, – делится впечатлениями Анна Васильевна Сальникова. – Мне очень нравится! Зарядка бодрит, придает сил, энергии. Упражнения, которые нам здесь показывают, я регулярно делаю дома. И стала намного лучше себя чувствовать!

Дату и время проведения следующей фитнес-зарядки в ТЦСО вы можете узнать у администрации

центра по телефону (495) 440-68-12 или на сайте <http://www.csofilidav.com>.



---

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1919353.html>

---

[Управа района Фили-Давыдково](#)