

Всех жителей городского округа старшего возраста (женщины 55+ и мужчины 60+) приглашаем стать участниками проекта «Активное долголетие».

Стать участником проекта просто, достаточно подать заявку любым удобным способом:

- через портал «Активное долголетие» <https://dolgoletie.mosreg.ru> ;

- мобильное приложение «Соцуслуги»;

- позвонить по телефону +7(496)573-57-33;

# - обратиться в Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Богородский» по адресу: проспект Ленина, д. 45а.

В клубах «Активное долголетие» проводятся занятия:

- дыхательная гимнастика;

- йога;

- компьютерная грамотность;

- пение;

- плавание;

- скандинавская ходьба;

- танцы;

- творчество;

- физическая культура;

- экскурсии.

Расписание насыщенно увлекательными и полезными занятиями как на открытом воздухе, так и в помещениях клубов.

С расписанием занятий можно ознакомиться на портале «Активное долголетие» [https://dolgoletie.mosreg.ru/.](https://dolgoletie.mosreg.ru/)