



*«Тулское долголетие» -
это программа для
граждан старшего
поколения, которые
хотят вести активный
образ жизни и
использовать все
возможности для
самореализации!*

А.Г. ДЮМИН

**ПОЗВОНИ
НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ!**

8 (800) 200-52-26

УЗНАЙ ПОДРОБНОСТИ!

**mintrud.tularegion.ru
/tulskoe-dolgoletie**

ДЕЙСТВУЙ!

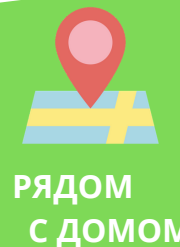
ТУЛЬСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



**КТО МОЖЕТ
УЧАСТВОВАТЬ?**

**ЖЕНЩИНЫ ОТ 55 ЛЕТ
И МУЖЧИНЫ ОТ 60 ЛЕТ,
ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ НА
ТЕРРИТОРИИ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ВЫБИРАЙ ЗАНЯТИЕ ПО
ДУШЕ!**



**РЯДОМ
С ДОМОМ**

**0₽
БЕСПЛАТНО**

**55+
Для туляков
старшего
возраста**

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ЛЫЖИ,
ВЕЛОСИПЕД, БАССЕЙН

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ГТО

УЧАСТИЕ В СПАРТАКИАДАХ

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ИГРОВЫЕ И ТРЕНЖЕРНЫЕ ЗАЛЫ

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО

УЧАСТИЕ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОБЩЕНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



АКТИВНЫЙ ДОСУГ

ТВОРЧЕСКАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ:

ВЯЗАНИЕ

ЛОСКУТНОЕ ШИТЬЕ

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО

НАРОДНЫЕ РЕМЕСЛА

ТАНЦЫ И ХОРЕОГРАФИЯ

ХОРОВОЕ ПЕНИЕ

ТРЕНИНГИ ПО МЕЛКОЙ МОТОРИКЕ

И УКРЕПЛЕНИЮ ПАМЯТИ

ВЫСТАВКИ ТЕМАТИЧЕСКИХ РАБОТ

КОНЦЕРТНЫЕ ПРОГРАММЫ

КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕЖИМ ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЫЙ СОН

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ВАКЦИНАЦИЯ

«ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ»

РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*(ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ И ПЕРЕЛОМОВ, ДЕМЕНЦИИ,
ДЛЯ ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ И Т.Д.)*

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

УСЛУГИ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА

«ШКОЛА РОДСТВЕННОГО УХОДА»

СЕМЕЙНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

