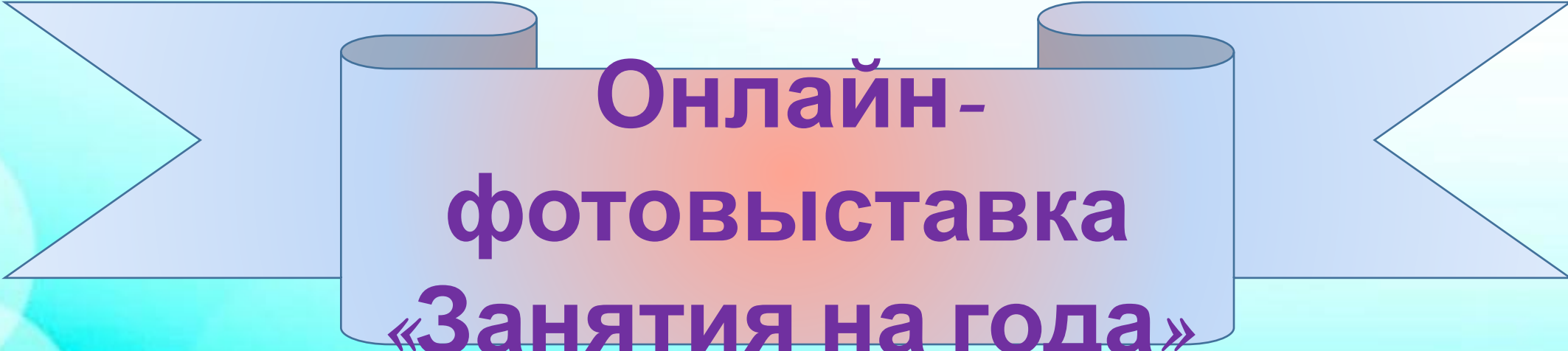


Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального обслуживания населения г. Саянска»



**Онлайн-  
фотовыставка  
«Занятия на года»**

---

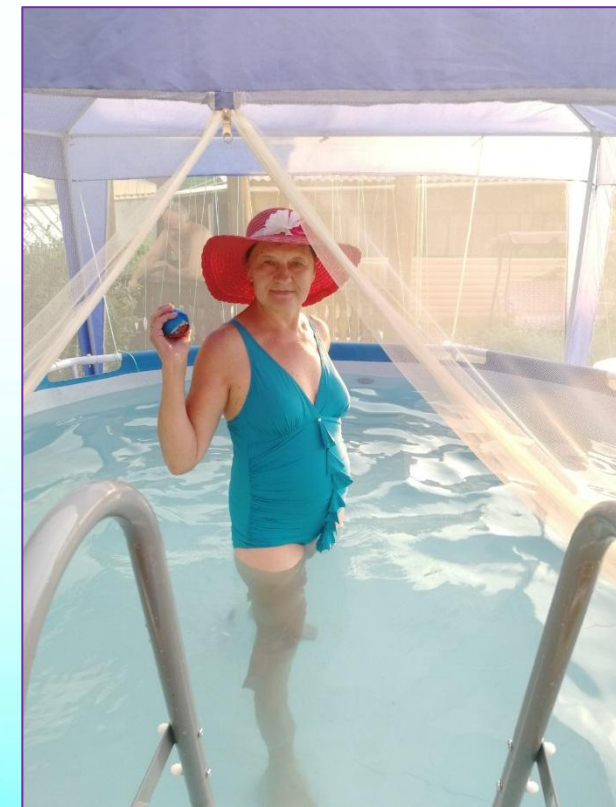
**«Наш выбор – здоровье!»**

*«Я признаю движение самым эффективным средством борьбы со старостью»*

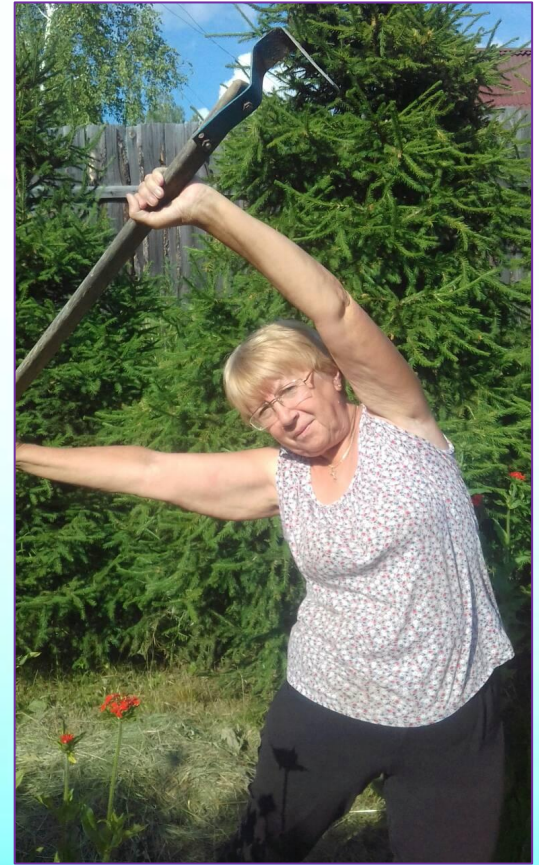
*В. В. Гориневский*



**«Наш выбор – здоровье!»**

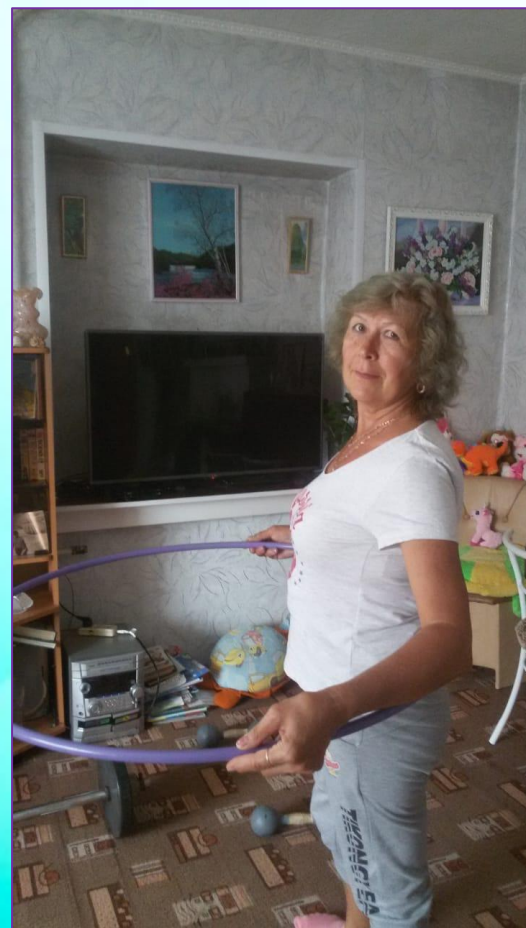
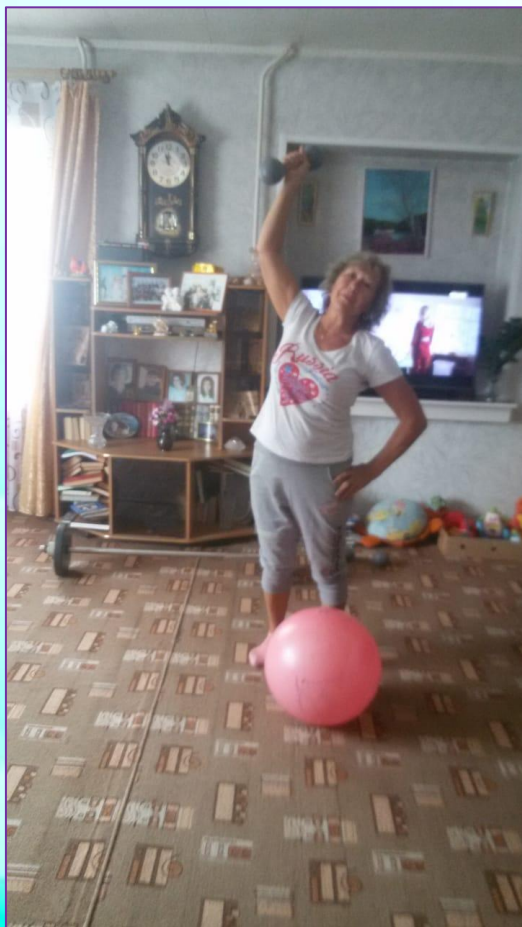


«Наш выбор – здоровье!»



---

**«Наш выбор – здоровье!»**



**«Наш выбор – здоровье!»**



**«Наш выбор – здоровье!»**

# Для чего нужна физическая нагрузка?

На первый взгляд кажется, что тренировки в пожилом возрасте не дают особых эффектов. Но на самом деле это не так.

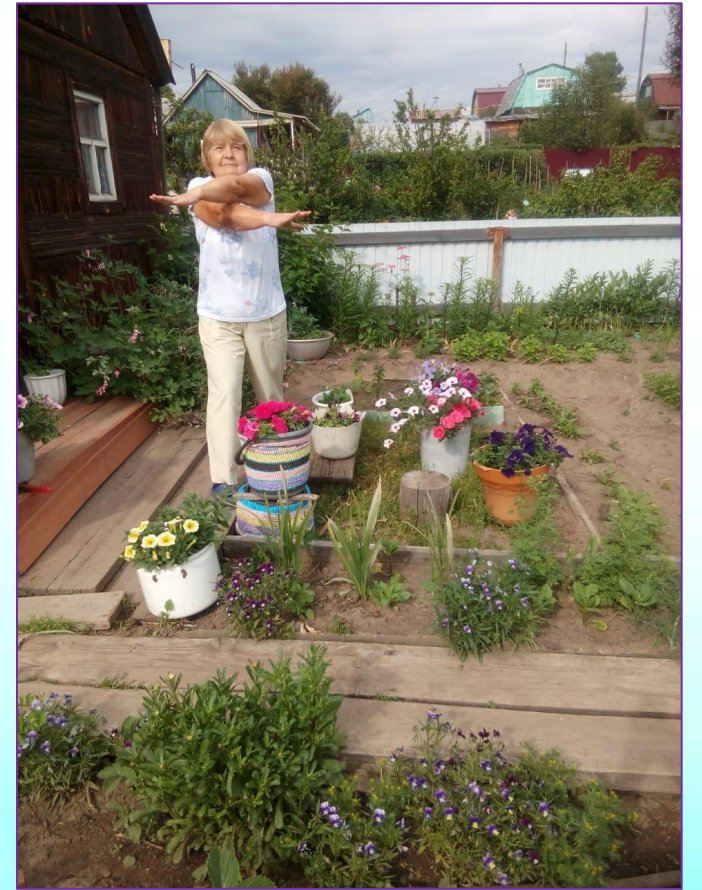
Люди, использующие физические упражнения, своими результатами показывают, что занятия физкультурой порой приносят положительные результаты.

Без физкультуры в пожилом возрасте можно обойтись, но это негативно сказывается на качестве жизни.

Упражнения нужны тем, кто хочет продолжать вести активный образ жизни, не страдать от болей, свободно передвигаться и иметь высокий уровень качества жизни.

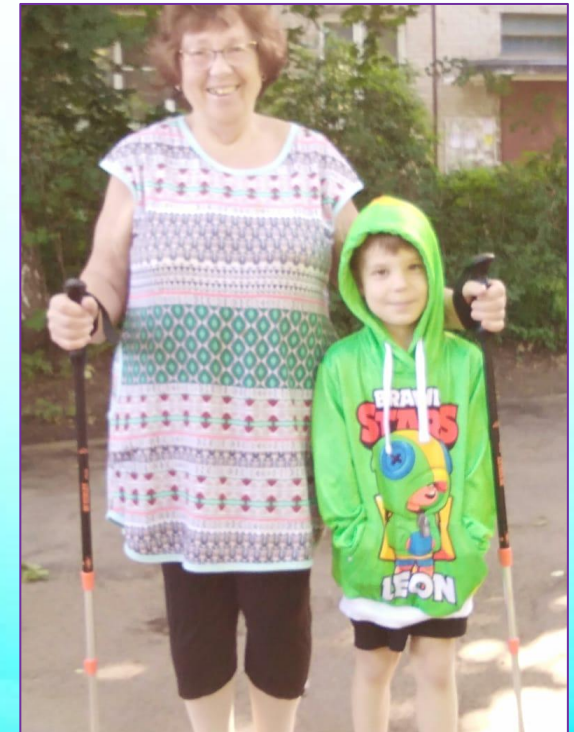
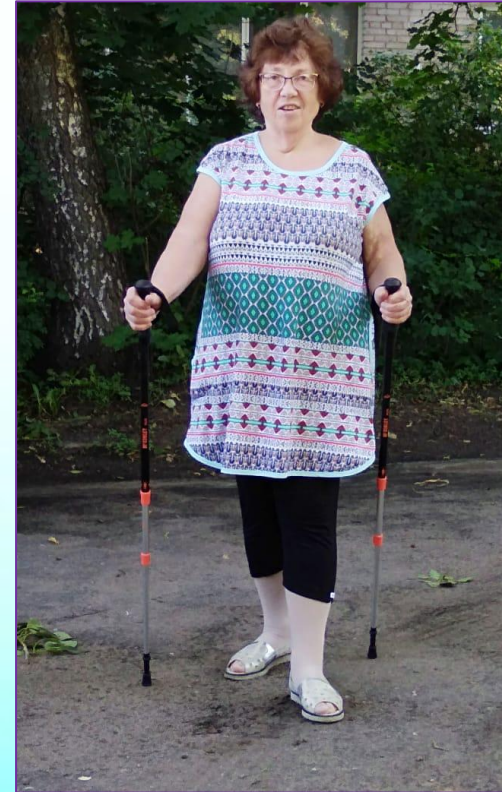
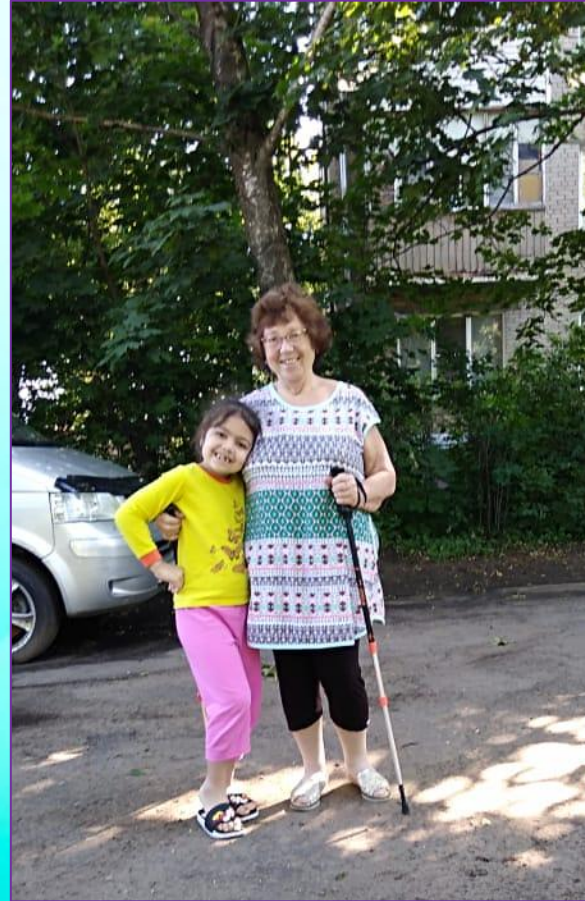
---

**«Наш выбор – здоровье!»**



«Наш выбор – здоровье!»





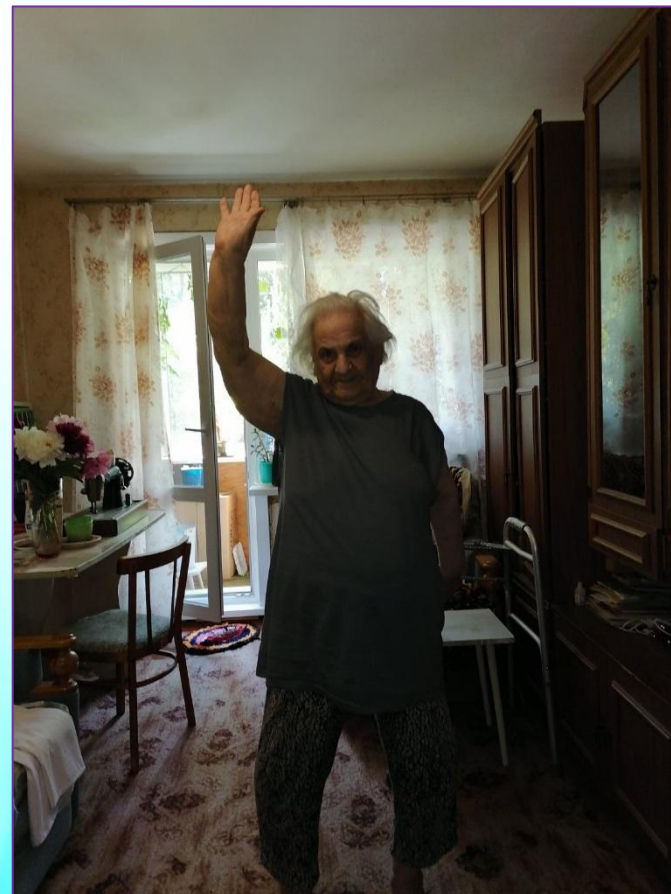
«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»



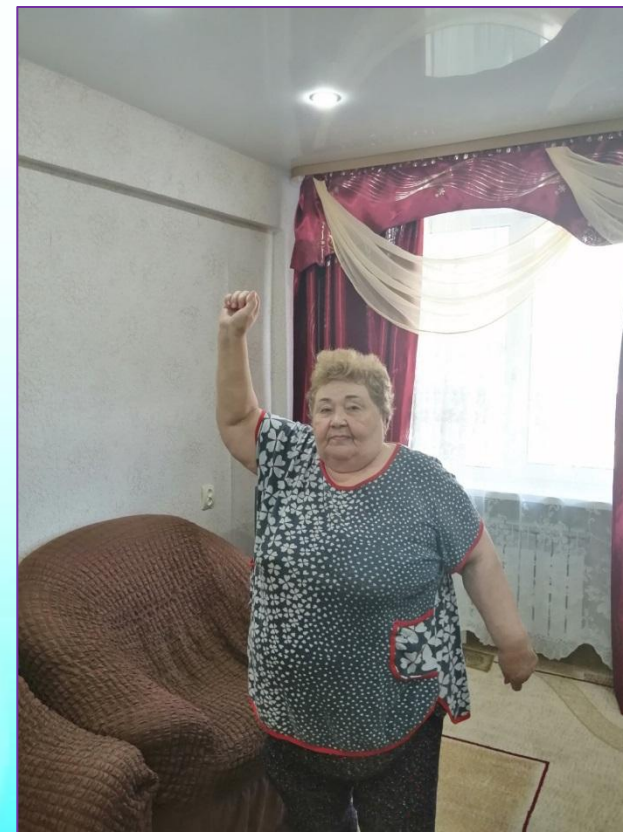
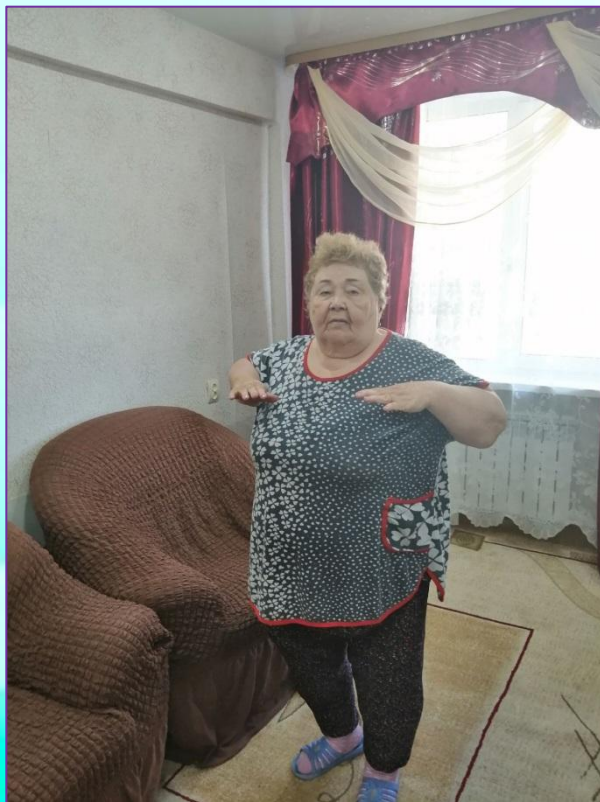
«Наш выбор – здоровье!»



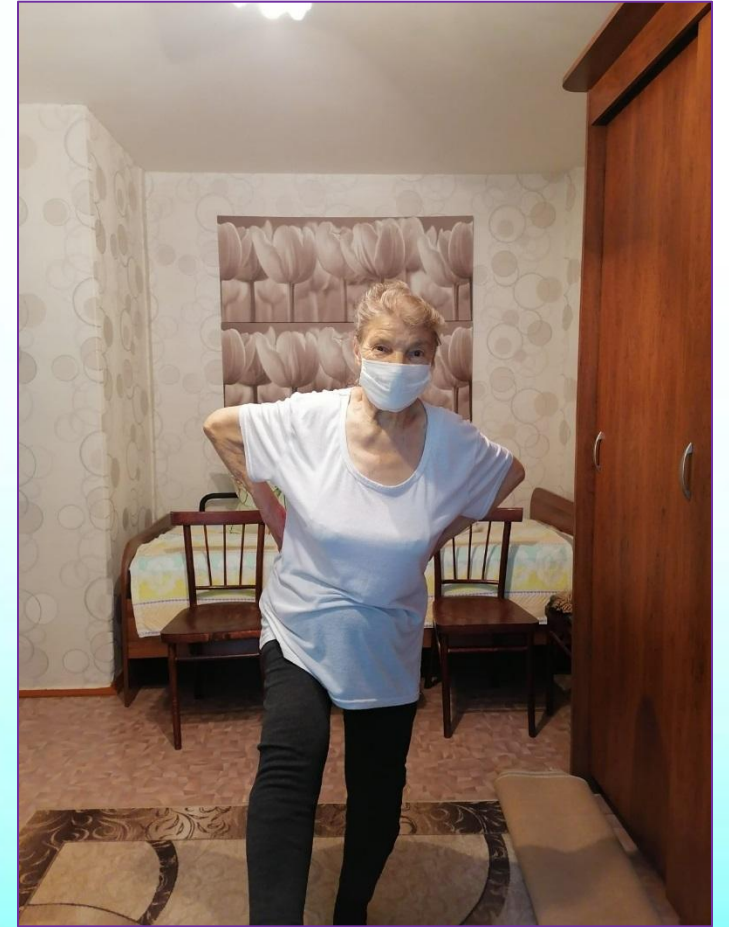
«Наш выбор – здоровье!»

*«Гимнастика удлиняет молодость человека»*

*Джон Локк*



**«Наш выбор – здоровье!»**



**«Наш выбор – здоровье!»**

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

**Гиппократ**

---

**«Наш выбор – здоровье!»**