

Социально-оздоровительный проект для граждан России 55+



Российское долголетие

Занимайтесь
с нами!

Бесплатные онлайн-занятия
для пенсионеров



Наведите камеру
смартфона на QR-код,
переходите по ссылке
и регистрируйтесь
в проекте!



8 (800) 777-59-61

www.nko-aap.ru

Бесплатный онлайн-проект «Российское долголетие» для граждан старшего поколения

Ассоциация активных пенсионеров реализует бесплатный социально-оздоровительный онлайн-проект **«Российское долголетие»**, направленный на поддержку активного образа жизни, сохранение здоровья и повышение качества жизни граждан старшего поколения.

Участники проекта могут бесплатно посещать онлайн-занятия по различным направлениям, способствующим укреплению физического и психологического здоровья, развитию полезных привычек и расширению круга общения.

В рамках проекта доступны занятия по следующим направлениям: «Здоровое питание», «Психология», «Фейсфитнес» (лимфодренажная гимнастика для лица и тела).

Проект поможет:

- поддерживать физическую активность и хорошее самочувствие;
- формировать здоровые привычки;
- укреплять психологическое благополучие;
- получать новые знания и полезные навыки;
- общаться с единомышленниками;
- вести активный образ жизни независимо от места проживания.

Участие могут принять женщины в возрасте от 55 лет, мужчины в возрасте от 60 лет, жители всех регионов Российской Федерации.

Занятия проходят в удобном онлайн-формате, программа подходит для любого уровня подготовки.

Как принять участие

- 1) перейдите на сайт проекта <https://nko-aap.ru/russian-dolgoletie/>
- 2) посмотрите вводные уроки на сайте,
- 3) нажмите на кнопку «Записаться в проект» и занимайтесь с нами.

Контактный телефон (горячая линия):

8 (800) 777-59-61 (звонок по России бесплатный).