**Как проводят осень посетители**

 **Центров общения старшего поколения в Карелии?**

*С начала осени в карельских Центрах общения старшего поколения прошло более 70 встреч. В основном, это были праздники, мастер-классы и спортивно-оздоровительные мероприятия.*

Посетители Центра общения в Медвежьегорске, например, начинают утро с зарядки. Вместе с инструктором адаптивной физкультуры **Светланой Черниковой** они разучили упражнения, которые необходимо выполнять сразу после пробуждения: гимнастику для суставов и самомассаж, а также полезные виды активности для мышц спины и для профилактики инсульта.

Центр общения «Серебряные родники» в Питкяранте в октябре присоединился к акции «Всероссийский день ходьбы». Под руководством инструктора **Сергея Редько** пенсионеры прошли дистанцию в 2 км по красивым местам пригорода.

 Во всех карельских Центрах общения посетители дружно встретили осень: золотую и урожайную. В Пудоже на тематическом празднике пенсионеры читали стихи и пели песни об этом удивительном времени года под аккомпанемент гитары. В Медвежьегорске состоялась фотовыставка «В объективе — осень»: посетители Центра общения делились своими фотографиями осенних пейзажей.

Укреплению семейных ценностей способствовали мероприятия, проведенные в Центре общения старшего поколения в Олонце. На празднике, посвященном Дню бабушек и дедушек, пенсионеры вместе со своими внуками участвовали в музыкальной разминке и в праздничной викторине. Дети читали стихи и пели песни, посвященные бабушкам. На карельском языке прозвучала песня «Бабушки-старушки», а на совместном мастер-классе пенсионеры с внуками сделали красочные подставки под чашки.

Кроме того, в Олонецком Центре общения еженедельно проходят уроки вокального мастерства. Постоянные участники творческого коллектива Кoivikko, в состав которого входят активисты Центра, готовятся к очередному выступлению на Дне матери, которое состоится в конце ноября.

Мастер-классы и творческие вечера, посещение выставок и встречи с экспертами — у пенсионеров, посещающих Центры общения старшего поколения, интересный и полезный досуг. Центры работают на базе клиентских служб Отделения Социального фонда по Республике Карелия. Время работы — с 9 до 17 часов по будням.

Приглашаем жителей Олонца, Питкяранты, Медвежьегорска, Пудожа и пос. Лоухи на мероприятия. Программа встреч и мастер-классов в Центрах на предстоящий месяц размещена на региональной странице сайта СФР <https://sfr.gov.ru/branches/karelia/>.

Все о деятельности карельских Центров общения ВКонтакте:

Олонец <https://vk.com/public222716242>

Медвежьегорск <https://vk.com/club227543949>

Пудож <https://vk.com/club224759257>

Питкяранта <https://vk.com/public218364134>

Лоухи <https://vk.com/public218363131>