|  |  |
| --- | --- |
| черно-кр | **НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО****«Тюменский Центр здорового образа жизни»** **(НП «Центр ЗОЖ Тюмень»)** |
| Юридический адрес: 625048, г. Тюмень, ул. Холодильная, д. 71А. Тел./факс: 8(3452) 27-87-32, 8-9220-049-057 http//www центрзожтюмень.рф. E-mail: voroncov.53@mail.ru |

 **Программа мероприятий**

**межрегионального лагеря активного долголетия** **МЛАД-Тюмень-2014 и 1** **международного фестиваля**

 **«Энергия долголетия»**

 **Межрегиональный лагерь активного долголетия** **МЛАД-Тюмень-2014**, включая **1** **Международный фестиваль «Энергия долголетия»,** организуется НП «Тюменский Центр ЗОЖ» в период с 4 по 10 августа 2014 года в городе Тюмении посвящён **70-летию Тюменской области**. Участниками **МЛАД** будут являться жители города Тюмени и других городов Тюменской области и регионов РФ. Из числа тюменских и иногородних участников будут сформированы команды для участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях и группы специалистов для информационно-просветительской и культурно-массовой деятельности. Для проведения мероприятий будут использоваться различные площадки на территории города: ОДЮЦ «Аванпост», сквер Комсомольский, городская набережная, Центр АквАйсСпортТюмень (озеро чемпионов), АУ СОН ТО «Центр «Красная гвоздика» и др.

 Иногородние участники будут размещены для проживания в общежитии и палаточном городке ОДЮЦ «Аванпост». Жители Тюмени, по желанию, так же смогут пожить в палаточном городке в период действия МЛАДа.

Русский Клуб Скандинавской Ходьбы «НОРДиК-Тюмень» и Департамент по спорту и молодёжной политике города Тюмени проведут в дни Фестиваля «Энергия долголетия» Марш здоровья и открытый турнир по скандинавской ходьбе с участием спортсменов Тюмени, Санкт-Петербурга, Перми, Томска и др. городов России.

 Участники Тюменского познавательно-просветительского университета здравологии в течение действия МЛАДа проведут цикл лекций, семинаров, тренингов, круглых столов для населения и участников МЛАДа по формированию здоровья средствами здорового образа жизни и активному долголетию.

 Специалисты реабилитационно-восстановительного медицинского и физкультурно-оздоровительного комплекса проведут обучающие занятия и мастер-классы по методикам применения суставной и дыхательной гимнастик, скандинавской ходьбы в санаториях, лечебных учреждениях, на предприятиях.

 Клуб активного долголетия «120» проведёт для своих единомышленников активные путешествия, интересные встречи с творческими коллективами, «моржами», оздоровительные процедуры по биорезонансной ульетерапии, фитотерапии и др.

**Программа предусматривает основные мероприятия:**

**4 августа.**

- Заезд, регистрация и размещение участников в ОДЮЦ «Аванпост». Для встречи иногородних групп предоставляется транспорт. Представители делегаций подают заявки на организацию питания. С 11.00. до 15.00. будет действовать выездная торговля продуктами питания. С 5 августа питание организуется в столовой «Аванпоста» за счёт привозных комплексных блюд.

- Походы со скандинавскими палками по лесопарку Войновский, купание в пруду, мастер-классы по различным физкультурно-оздоровительным методикам, спортивному ориентированию и др.

- Поход до озера Андреевское (10 км), купание в озере, возможно катание на яхте, лодках.

**5 августа**.

Выезд в санаторий Красная Гвоздика, мастер-классы по скандинавской ходьбе, суставной и дыхательной гимнастике, купание, выступления перед пациентами санатория.

 **6 августа**.

Выезд в дер.Речкина, прогулка по лесу и лугам, встреча с заслуженным биологом Тюменской области Суриной Лидией Несторовной, сбор лекарственных трав, оздоровительные сеансы биорезонансной ульетерапии, купание в водном минеральном источнике.

 **7 августа.**

Автобусная поездка в древнюю столицу Сибири – Тобольск, посещение Кремля, Абалакского монастыря.

 **8 августа (1 день Фестиваля).**

11.00. Торжественное открытие фестиваля «Энергия долголетия».

11.30. Открытый турнир по скандинавской ходьбе среди мужчин и женщин на дистанциях 4-8-12 км по возрастным категориям: до 20 лет, 21-40 лет, 41-60 лет, 60 +.

 **9 августа (2-й день Фестиваля).**

Участие в городском празднике День физкультурника. Марш здоровья скандинавской ходьбой на набережной реки Тура. Награждение победителей соревнований.

Вечерняя экскурсия по городу

**10 августа (3-й день Фестиваля).**

Выезд в гости к моржам АквАйсЦентр Тюмень на озеро Чемпионов, участие в заплывах, подвижных играх, конкурсах. Обед у костра, купание, баня, отдых.

.Закрытие фестиваля «Энергия долголетия».

***Семинары для участников фестиваля проводят****:*

* *«От здорового образа жизни к активному долголетию» - к.м.н. апитерапевт Столбов Валерий Михайлович.*
* *«Подари себе здоровье» - о роли правильного питания и биологически активных добавок при занятиях физкультурой – директор ЛДЦ «Апимед» Столбова Светлана Васильевна.*
* *Скандинавская ходьба как эффективный оздоровительный вид физической активности для лиц старшего возраста –* президент НП «Тюменский Центр здорового образа жизни», основатель Русского Клуба Скандинавской Ходьбы «НОРДиК-Тюмень» Воронцов Борис Михайлович, директор Русской школы финской ходьбы, старший тренер Карпова Ирина Брониславовна, кмн главный врач международной клиники восстановительной ортопедии Костыгин Виктор Федорович и др.
* *«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» - председатель Центра АквАйсСпорт Тюмень Агарков Андрей Александрович, Сычёв Андрей Станиславови- рекордсмен мира по зимнему плаванию.*
* *Лекарственные травы Сибири – кандидат биологических наук, заслуженный биолог Тюменской области народная целительница Сурина Лидия Несторовна.*

На территории ОДЮЦ «Аванпост» участники МЛАДа имеют возможность пройтись с палочками по лесной трассе, позаниматься на тренажёрах, поиграть в волейбол, футбол, пейнтбол, пострелять в тире, прыгнуть с парашютной вышки.

Каждое утро проводится групповая разминка и тренировка, по вечерам - культурная программа, представления команд из различных клубов и городов.

 Во время фестиваля состоится совещание руководителей и представителей МЛАД.РФ и региональных Русских Клубов Скандинавской Ходьбы в России по оргвопросам, круглый стол для СМИ, будет организован цикл семинаров и занятий для лиц, желающих получить сертификат инструктора по скандинавской ходьбе.

 Вечернюю автобусную экскурсию по Тюмени и экскурсии в Тобольск и Абалак проводят профессиональные экскурсоводы, знакомят с их достопримечательностями, историей и памятниками.

*• Все участники получат памятные дипломы об участии в Межрегиональном лагере активного долголетия – МЛАД-Тюмень-2014.*

*• Победители в конкурсах и номинациях получат полезные подарки.*

***Заявки на участие в конкурсах подаются заранее:***

*«Сделано своими руками»,*

*«Нам песня жить и любить помогает»,*

*«Это Вы можете».*

*• Поощряется приглашение знакомых, родственников и друзей на Фестиваль и Марш Здоровья.*

*• Участники смогут приобрести палки для скандинавской ходьбы и все аксессуары к ним, методички, диски, футболки и бейсболки с символикой РКСХ «НОРДиК-Тюмень» и клуба активного долголетия 120 с клубными скидками!*

***Стоимость программы лагеря МЛАД:***

*• Оргвзносы за МЛАД -7 дней – для членов клубов «НОРДиК» и «120» - 2000 руб., для членов НП «Тюменский Центр ЗОЖ» - 2500 руб, для остальных - . 3000 рублей, не включая проживание, питание, оздоровительные процедуры и поездку в Тобольск, Абалак*

 *Участие только в фестивале «Энергия долголетия»- для членов клубов НОРДиК и 120 – 500 руб., для остальных 1500 руб.Участие только в турнире и Марше здоровья-бесплатно. Участие в отдельных мероприятиях - по прейскуранту.*

 *Ориентировочная стоимость комплексных обедов- 400-500руб. в день, включая завтрак, обед, ужин. Возможен заказ только на обед.*

*• Проживание в двухместном номере гостиницы 400 руб. в сутки*

*• Обучающий курс «ИНСТРУКТОР СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ » - 3600 рублей, включая стоимость методической литературы и сертификата.*

*• Экскурсия в Тобольск и Абалак – 1700-2000 рублей, в зависимости от численности группы.*

***Контактная информация:***

*Регистрация участников, дополнительная информация, оплата:*

*+ 8 922 0049057 Борис Михайлович Воронцов*

E-mail: voroncov.53@mail.ru