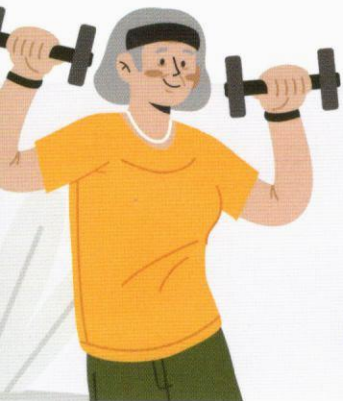


# Чек-лист будущего пенсионера

Оформите пенсию

Поставьте новые цели!



Хотите оставаться активными?

Быть в кругу единомышленников?

Заниматься спортом, творчеством и учиться новому?

Найдите время для себя в проектах активного долголетия!



MEDIA LAB 55+

АРТ-ИЗБА



## Для этого:

Если Вы проживаете, в Тюмени, то:

1 Обратитесь в Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации по адресу:

г.Тюмень, ул. Карла Маркса, 123/1

или по номерам телефонов:

(3452) 51-50-51

(3452) 51-77-05

2 Познакомьтесь с проектным менеджером - он поможет вам выбрать проект по душе

Если Вы проживаете, в Тюменской области, то:

Обратитесь в Центр социального обслуживания по месту жительства

ИЛИ

1 Зайдите на сайт регионального портала «Старшее поколение»

<https://stp-to.org/>



2 Познакомьтесь с проектами активного долголетия в разделе «Проекты и акции»

3 Оставьте заявку на участие через кнопку «Записаться на мероприятие»

\*большинство занятий в рамках проектов проводится бесплатно



Поздравляем!  
Вы стали участником программы активного долголетия в Тюменской области!