

Муниципальное бюджетное учреждение Егорлыкского района
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов»



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цель:

сохранение и укрепление здоровья пожилых людей, развитие культа здорового тела, здорового духа, здоровой жизни среди граждан старшего поколения, создание условий для их активного, творческого, спортивного долголетия.

Задачи:

- _ провести комплекс просветительских и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья пожилых людей, поддержание их активной долголетней жизни;
- _ создать условия для ведения здорового образа жизни и положительного воздействия профилактических мероприятий через организацию факультетов оздоровительной и спортивной направленности;
- _ привлечь граждан пожилого возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к участию в спортивных соревнованиях

«Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

К сожалению, с годами здоровье меняется, и, как правило, не в лучшую сторону.



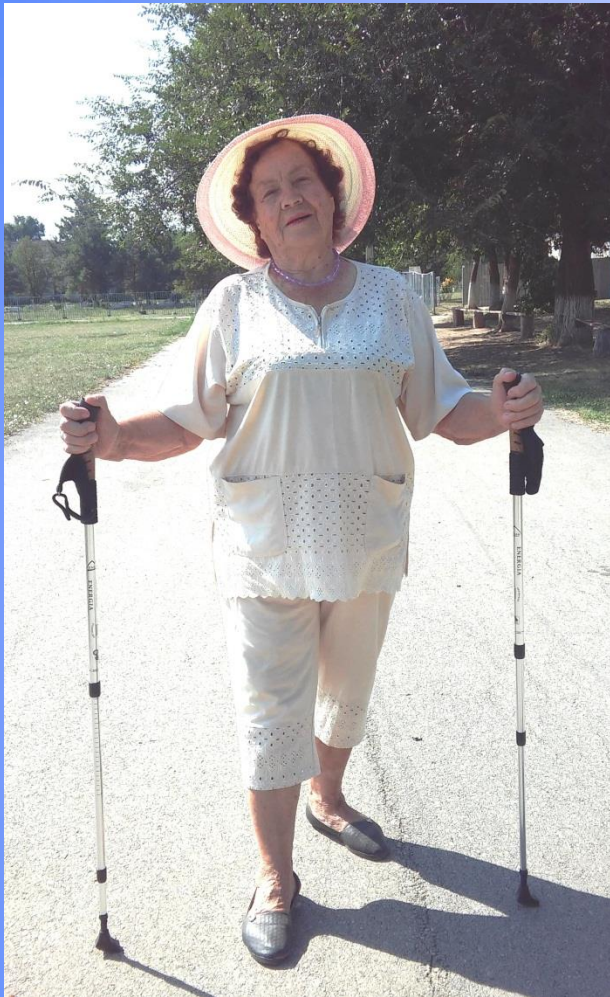
В рамках реализации национального проекта «Демография» на базе МБУ ЕР «ЦСОГПВиИ» организована доставка граждан – жителей Егорлыкского района старше 65 лет, проживающих в сельской местности, в медицинские учреждения для прохождения дополнительных профилактических осмотров и диспансеризации

Жизнь можно и нужно продлить как можно дольше и жить следует лучше после выхода на пенсию и отключения от активной производственной деятельности, но это во многом зависит от самого человека. Важнейшим фактором, влияющим на ускорение и замедление старения организма, особенно в пожилом возрасте – является активность самого человека и, прежде всего, его физическая активность, занятия физической культурой



В рамках реализации
регионального проекта
«Старшее поколение»,
как составной части
федерального национального
проекта «Демография»,
на базе МБУ ЕР «ЦСОГПВии»
организована работа
Университета
«Серебряного возраста».
Практики факультета
«Здоровый образ жизни»,
направлены на сохранение
и укрепление здоровья пожилых
граждан





Скандинавская ходьба



«Йога для тех
кому за....»



Серебряные танцы



Гимнастика для пожилых



Спортивные соревнования

Спортивные флешмобы



Спортивный туризм, как вид активного отдыха.



Сдача норм ГТО



Достигнутые результаты

Занятия физической культурой и спортом в пожилом возрасте способствуют

- Сохранение активного долголетия для граждан пожилого возраста и инвалидов Егорлыкского района;

- расширение спектра спортивных секций и кружков, появление новых направлений, в т.ч. Занятий йогой, танцами, скандинавской ходьбой, фитнесом, спортивным туризмом;

- К занятиям физкультурой и спортом приобщается большее количество пожилых граждан. Так, только в 2022 году приняли участие в спортивных мероприятиях более 100 человек, в т.ч.

скандинавская ходьба – 54 человека

шахматы – 18 человек

сдача норм ГТО – 46 человек.





ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ В ВАШИХ РУКАХ !