

Активное долголетие или вечная молодость.

Активное долголетие в России – один из приоритетных проектов правительства. Региональный проект «Старшее поколение» направлен на создание условий для активного долголетия, качественной жизни граждан пожилого возраста, мотивации к ведению гражданами здорового образа жизни. Важную роль в этом играет долговременный уход, а также включение людей старшего возраста в спорт и обучение новым навыкам.

Отделение дневного пребывания ОГБУ «Нерехтский КЦСОН» посещают активные пенсионеры, которые готовы учиться и развиваться. Старшее поколение интересуется разными вариантами физической культуры и компьютером. Больше всего пенсионеры страдают от одиночества. Поэтому люди старшего возраста с удовольствием идут в наше учреждение, в такую группу. Здесь они находят себе ровесников, с которыми хотят общаться.

Наше учреждение по системе долговременного ухода получило специальное оборудование для работы со всеми возрастными группами населения для специальных упражнений, восстанавливающих и корректирующих жизненно важные функции организма, способствующие долголетию.

Самой активной у пенсионеров стала скандинавская ходьба. Это очень подходящий для них вид физических упражнений - нет большой нагрузки на позвоночник и суставы, при этом работают многие группы мышц. Для скандинавской ходьбы нужны специальные палки - но и их без проблем можно взять на прокат в нашем центре.



Это телескопические двухсекционные палки с пробковой ручкой, встроенной системой «антишок» для сглаживания ударов при ходьбе по асфальту.

Появилась возможность использовать в работе психолога с представителями старшего поколения оборудование для песочной терапии. Имеется юнгианская песочница, световой планшет для рисования песком и различные наборы фигурок и миниатюр для песочной терапии. Песочная терапия как метод психологической коррекции помогает человеку повысить самооценку, избавиться от личностных комплексов, принять себя таким, какой он есть.



В процессе игры с песком человек обращается к своему внутреннему «Я», находит ответы на многие вопросы, учится эффективно взаимодействовать с окружающими.

Клиент получает свободу самовыражения: в его воображении возникают образы, которые он изображает с помощью песка.

Песочная терапия как метод психологической коррекции помогает человеку повысить самооценку, избавиться от личностных комплексов, принять себя таким, какой он есть.



Пользуются популярностью у пожилых и другие тренажеры. Например, стол для механотерапии и развития мышц. На столешнице из натурального бука размещены восемь тренажеров для развития силы мышц и развития мелкой моторики. За ним могут одновременно заниматься до четырех человек. Кроме того, имеется выдвижной педальный тренажер для развития нижних конечностей с регулируемым уровнем нагрузки.



Тренажер – виброплатформа предназначен для улучшения обмена веществ, стабилизации нервной системы, стимуляции работы кишечника, похудения и улучшения общего состояния здоровья и укрепления иммунитета. С помощью специальных программ можно самостоятельно выбрать скорость вибрации с учетом особенностей организма и физических возможностей.

Присматриваются пенсионеры и к курсам компьютерной грамотности. Для этого в нашем учреждении имеется пять ноутбуков на которых можно освоить азы работы на компьютере и возможность общения, не выходя из дома, что очень важно в наше не простое время.



Реализация проекта «Старшее поколение» предусматривает мероприятия по укреплению здоровья, увеличению периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан. Наша задача — наглядно продемонстрировать все стороны общественной жизни и подобрать для каждого индивидуальное направление саморазвития! Это очень помогает пенсионерам поддерживать свой социальный статус, организовать свободное время и в полной мере наслаждаться жизнью! Вас ждет увлекательное общение с интересными людьми, приятное времяпрепровождение, и, как следствие, положительные эмоции и хорошее самочувствие! Будем рады видеть всех желающих.