

Спорт – это лучший способ провести время

05 октября в рамках Декады пожилого человека специалисты социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов совместно с Центром адаптивного спорта повели соревнования по спортивной игре «Бочче».

Бочче – это не только спортивное состязание, но еще и очень интересный способ развлечения. Играть в эту игру можно в любом возрасте. Небольшие физические нагрузки помогут укрепить здоровье и избежать множества болезней.

В начале соревнований Анатолий Иванович Зайцев, инструктор-методист по адаптивной физической культуре социально-реабилитационного отделения, провел инструктаж по технике безопасности, а также ознакомил с основными правилами игры. 18 человек разбили на 6 команд. В зале разгорелась по-настоящему спортивная борьба. Каждый участник хотел принести для своей команды лучшие результаты.

Немного уставшие, но в тоже время получившие колоссальное удовольствие от азарта, который царил на протяжении всей игры, участники ждали



подведения итогов. И вот долгожданное – победила дружба!

*Анатолий Иванович Зайцев,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
социально-реабилитационного отделения
для граждан пожилого возраста и инвалидов*

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

29 июня 2018 года 12 получателей социальных услуг социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов приняли участие в Весёлых стартах, посвящённых Дню молодёжи.

В начале встречи инструктор-методист по адаптивной физической культуре А.И.Зайцев поприветствовал участников мероприятия, пожелал всем позитивного настроения и активного участия в эстафетах. Каждый этап соревнований заранее скорректирован в сторону безопасности и доступности категории участников, ведь веселые старты должны нести только радость, пользу здоровью, максимально исключив риск.

Все эстафеты сопровождалась бурными аплодисментами и подбадривающими кричалками болельщиков.



По итогам соревнований участники с чувством усталости ожидали подведение итогов. И вот долгожданное: «ПОБЕДИЛА ДРУЖБА!». Для награждения команд сладкими призами приглашен участник трудового фронта – Д.Л.Булавинцев. Он пожелал всем присутствующим вести здоровый образ жизни, активно заниматься физической культурой и спортом, ведь спорт – это заряд бодрости и хорошего настроения.



*Наталья Юрьевна Гордиенко,
заведующий социально-
реабилитационным отделением
для граждан пожилого возраста и инвалидов*

Спортивный праздник удался!

*На страже Родины любимой родная армия стоит.
В бою за счастье человека – она надежный меч и щит.
Нашей Армии любимой, День рожденья в феврале!
Слава ей непобедимой! Слава миру на земле!*

23 февраля наша страна отмечает День защитника Отечества, день настоящих мужчин. Этот праздник напоминает нам о том, что долг каждого из нас, если придется, защитить своё Отечество. Каждый мужчина, будь он морским офицером или программистом, ученым или фермером, студентом или школьником – защитник своего Отечества, своей семьи.

Накануне этого, специалисты социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов организовали и провели спортивно-развлекательное мероприятие.



Местом проведения праздника стал бассейн физкультурно-оздоровительного комплекса «Юбилейный» ООО Газпром трансгаз Югорск, под сводами которого собралось 22 участника из числа получателей социальных услуг. Всех собравшихся поздравил с праздником Д.М.Полев, главный арбитр соревнований, затем участники поприветствовали аплодисментами друг друга.

Перед началом открытого заплыва инструктор-методист по адаптивной физической культуре А.И.Зайцев провел для всех присутствующих инструктаж о правилах поведения на воде, а затем все дружно по команде спустились в воду для проведения аква-разминки.

Участники разделились на две команды: «Пришельцы» и «Клевые», а женщины организовали одну команду болельщиц. Прозвучал свисток, команда старт дана. Под громкое и дружное скандирование болельщиц «Вперед, вперед!» 25 метров плавательной дорожки позади!

Представители команды «Пришельцев» оказалась быстрее и пришли к финишу первыми. Затем был объявлен массовый заплыв для всех желающих. Участников праздника наградили грамотами и сладкими подарками. Мероприятие прошло в приятной и доброжелательной атмосфере! Всех переполняли радость, заряд бодрости и положительные эмоции! Ведь лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Физкультура, представляющая главный источник силы и здоровья, развивает смелость, решительность, прививает чувство коллективизма, дисциплины.



Мы поздравляем всех мужчин, дедушек, пап, мальчиков с Днем защитника Отечества!

*Мамина Зульфия Гулямовна, специалист по социальной работе
социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов*

Спорт – наше настоящее!

Достойный результат в спорте – это не счастливый случай, не фарт и не везение. Это – всегда результат колоссальной работы, веры в собственные силы и огромного желания победить.

С 27 сентября по 01 октября в г. Ханты-Мансийске прошел VII Фестиваль пожилых людей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, посвященный празднованию Международного дня пожилых людей в 2018 году. Город Югорск представляла команда, в состав которой вошли 11 человек: Владимир Израилев, Виктор Митин, Гульзида Сабировна, Ольга Филиппова, Анатолий Зайцев, Леонид Михайлов, Галина Кузьмина, Людмила Недорубкова, Галина Меринова, Рафаиль Рахматуллин и Владимир Золотарев.

Наша команда участвовала во всех видах спорта, согласно положению о соревнованиях (бильярд, настольный теннис, шашки, плавание, дартс).

В смешанной эстафете по плаванию, команда в составе Владимира Израилева, Виктора Митина, Гульзиды Сабировны и Ольги Филипповой, с первых минут заплыва взяла лидерство, которое удалось удержать до финала. Почетное 1 место и кубок в копилке команды Югорска.

В командном зачете среди 17 муниципальных образований округа наша команда на 8 месте.

По возвращению участников фестиваля торжественно поздравил глава города Югорска А.В. Бородкин. В поздравлении прозвучали слова благодарности за целеустремленность, жизненную энергию и силу воли. Андрей Викторович пожелал не останавливаться на достигнутом, продолжать заниматься любимым видом спорта, вести активный образ жизни.

За чашкой чая, в непринуждённой обстановке, спортсмены делились своими



эмоциями, впечатлениями, полученными за время подготовки и непосредственном участии в соревнованиях. Так же лидеры команды обратились к главе города с просьбой решить вопрос развития в городе массового спорта среди граждан старшего поколения.

Всем участникам команды желаем, чтобы каждодневные тренировки приносили радость, вера в себя спасала в минуты отчаяния, а наградой за труд всегда была заслуженная победа!



*Гордиенко Наталья Юрьевна,
заведующий социально-реабилитационным отделением
для граждан пожилого возраста и инвалидов*



Веселые старты «Праздник молодости, оптимизма, задора...!»

*«Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»
Крэттен*

В рамках Всемирного Дня молодежи 24.06.2019 на базе отделения дневного пребывания несовершеннолетних состоялся спортивный «Праздник молодости, оптимизма, задора...!». Инициатором проведения мероприятия выступили волонтеры «серебряного» возраста. На спортивной площадке встретились два поколения – старшее и подрастающее.

Участники веселых стартов разбились на четыре команды по 8 человек: «Верные друзья» – получатели социальных услуг социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов, «Кактусы» и «Рваные кеды» – воспитанники отделения дневного пребывания несовершеннолетних, «Добровольцы» – волонтеры «серебряного» возраста. Отличительный признак команд – название и девиз.

Перед началом состязаний участников спортивного праздника приветствовала директор учреждения В.Н.Добрынкина и инструктор-методист по адаптивной физической культуре социально-реабилитационного отделения А.И. Зайцев, которые входили в состав жюри. Они объявили о начале соревнований и пожелали всем удачи.

После того, как отзвучали напутственные слова, и завершилось торжественное открытие, наступил самый ответственный момент – команды вышли на старт.

Программа «Веселых стартов» была довольно насыщенной. Первое задание –



представление команд – задорное и рифмованное. Далее участникам предложены интересные, иногда очень непростые конкурсы с бегом: перенос мяча на ракетках, бег в ластах, репка, хоккей, где они смогли проявить свои спортивные умения и навыки. Все этапы этого увлекательного соревнования проходили в напряженной борьбе. Болельщики и зрители следили за ходом событий и очень переживали.

Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды захватывали настолько, что вся команда не замечала происходящего вокруг. Все старались изо всех сил прийти к финишу первыми. На площадке царил смех, шум и веселье. Все были счастливы! А счастливые от восторга глаза детей – лучшая награда организаторам праздника....



Соревнования стали настоящим праздником спорта, здоровья и молодости! Участвуя в «Веселых стартах», волонтеры почувствовали себя большой единой семьей! Подрастающее поколение поняли: чтобы завоевать победу – мало быть просто физически сильным, необходимо при этом обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным и собранным, ловким и находчивым.

Атмосфера спортивного праздника была и радостная, и в тоже время напряженная – ведь соревновались четыре сильных соперника, а победить должен быть сильнейший...

Жюри подвело итоги и оказалось, что все команды набрали одинаковое количество баллов по четырем номинациям: «Приз зрительских симпатий» и «Самые быстрые», «За волю к победе», «Один за всех и все за одного».

Все команды награждены грамотами, получили сладкие подарки и отличный заряд бодрости, и море положительных эмоций.

*Елена Михайловна Даулетшина,
специалист по социальной работе
социально-реабилитационного отделения
для граждан пожилого и инвалидов*

В здоровом теле – здоровый дух!

День здоровья в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов имеет свои уже устоявшиеся традиции. Ежегодно, в последний весенний месяц специалисты отделения организуют выездное мероприятие на территорию музея под открытым небом «Суеват Пауль».

Вот и в этом году 31 мая группа граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями в количестве 31 человека выехали на природу. Участниками мероприятия стали не только получатели социальных услуг, но и граждане старшего поколения, обучающиеся по



программе «Университет третьего возраста». Украсила мероприятие вокальная группа «Гармония» факультета «Творческое развитие личности». Слушатели факультетов «Психология» и «Социальный туризм» тоже не смогли остаться в стороне и пропустить такое мероприятие. А 8 волонтеров «серебряного» возраста стали незаменимыми помощниками специалистам отделения и наставниками для получателей социальных услуг.



Отдыхающие разделились на две команды: «Оптимисты» и «Красноголовики» и приняли участие в экологической квест-игре, состоящей из нескольких этапов: визитка, разжигание костра под мотивы русских народных песен, лабиринт, экологическая викторина, поиск клада.

У всех отдыхающих была возможность поучаствовать в флешмобе, ответить на вопросы экологической викторины и, конечно же, поесть уху. Даже дождь не смог испортить настроение.

И конечно же, участников ждал стол с горячей ухой и сосисками. За чашечкой горячего чая с пирожками все общались, обменивались своими впечатлениями о мероприятии.



Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. В этот день специалисты отделения отметили, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. Поэтому желаем обрести единение между телом и духом, найти взаимопонимание с самим собой и другими людьми. Будьте здоровы!



Благодарим МБУ «Музей истории и этнографии» и надеемся на дальнейшее сотрудничество!

*Специалисты социально-реабилитационного отделения
для граждан пожилого возраста и инвалидов*

День открытых дверей в центре адаптивного спорта

В целях популяризации здорового образа жизни, привлечения людей с ограниченными возможностями к регулярным занятиям спортом 13 сентября 2019 года на базе отдела по развитию адаптивного спорта г. Югорска прошел «День открытых дверей».

В мероприятии приняли участие 16 получателей социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации из числа граждан пожилого возраста и



граждан с ограниченными физическими возможностями здоровья.

Все присутствующие активно участвовали в разминке, эстафетах на скорость (бег в мешках и с препятствиями), конкурсе «Бабочка – символ адаптивного спорта Югры». Особенно понравилась интерактивная программа «На Лайте!», где предлагалось угадывать мелодии разного музыкального жанра и дружно их исполнять.

Закончилось мероприятие танцевальным флешмобом. Все участники получили огромный заряд энергии и положительных эмоций.



*Зыль Даниил Юрьевич,
ассистент по оказанию технической помощи*

«Здоровое тело – здоровый дух»

07.10.2019 в БУ «Центр адаптивного спорта Югры» прошли соревнования по Бочче, посвященные Международному дню пожилых людей.



Последние годы игра «Бочче» получила признание среди старшего поколения, так как она развивает координацию движения, точность, зрительную ориентацию, способствует сплочению участников и поднимает настроение. Игроков привлекает возрастная доступность и малозатратность.

Открытие соревнований началось под звуки спортивного марша и аплодисменты зрителей. Инструктор-методист по адаптивной физической

культуре отделения социальной реабилитации и абилитации Анатолий Иванович

Зайцев вывел команды на построение для торжественного открытия соревнований. Доложив о готовности команд, слово предоставлено главному судье – Степану Александровичу Приходько. В своем обращении Степан Александрович поздравил присутствующих с праздником, пожелал здоровья, бодрости духа и успеха в предстоящей игре.



После оглашения правил игры четыре команды по три человека в каждой вступили в упорную борьбу.

пенсионеров, посещающих Центр адаптивного спорта Югры, и команда, состоящая из

В финал вышла команда активных участниц трудового фронта, получателей социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации.

До последнего броска игра была равная, но точный бросок Кузьменой Галины из команды Центра адаптивного спорта Югры решил судьбу первого места.

В завершении мероприятия главный судья подвел итоги и провел церемонию награждения. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места удостоены медалей.



*Анатолий Иванович Зайцев,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации*

Благотворительный фестиваль скандинавской ходьбы «Свобода движения»

14.02.2020 в городе Югорске прошел благотворительный фестиваль скандинавской ходьбы «Свобода движения» в поддержку Юлианы Сырцевой.

Беда, которая пришла в семью Сырцевых, не может оставить равнодушными ни одного жителя Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Сумма для сбора невероятно высока, но все верят в благоприятных исход. Верят в то, что маленькая югорчанка сможет побороть этот страшный диагноз.

В фестивале приняло участие более 35 человек – это работники и получатели социальных услуг БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения», волонтеры «серебряного» возраста, члены общественной организации «Югорская городская общественная организация ветеранов Великой Отечественной войны и ветеранов труда (пенсионеров)», учащиеся 11 «Б» средней общеобразовательной школы №6.



В начале встречи инструктор-методист по адаптивной физической культуре провел небольшой экскурс по истории скандинавской ходьбы, ознакомил с базовой техникой.

Со словами благодарности ко всем неравнодушным жителям города обратилась директор комплексного центра Венера Николаевна Добрынкина. В своем обращении она отметила значимость данного мероприятия, пожелала всем здоровья и дала старт благому делу.



Выстроившись в колонну по двое, участники фестиваля начали свой путь. Не успев начать движение, к колонне подбежал мальчик, он с волнением обратился к организаторам и попросил внести свой вклад в сбор денежных средств. Такой юный, но уже неравнодушный, поразил участников до слез. Во время движения жители города с удивлением наблюдали как пожилые граждане и инвалиды с оптимистическим настроением двигались к финишу. В колонне царила атмосфера добра и трепет в душе, осознавая, что свобода движения, которая преобладает в скандинавской ходьбе, на самом деле большая мечта у маленькой крохи, для которой и организован данный фестиваль.

Финишем стало место жительства Югорского смайлика, так сейчас называют Юлиану Сырцеву. Участники фестиваля разместились под окнами многоквартирного дома, а представители комплексного центра и волонтер «серебряного» возраста в домашней уютной атмосфере передали собранные средства родителям Юлианы. Всего за время фестиваля удалось увеличить необходимую сумму на 19600 руб.



В конце встречи Юлиана вместе с мамой в знак благодарности помахали всем из окна. Вместе мы сотворим чудо и спасем маленькую жизнь!

*Наталья Юрьевна Гордиенко,
заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации*

Шашечный турнир, посвященный Международному дню инвалидов

18 декабря 2020 года в отделении социальной реабилитации и абилитации состоялся шашечный турнир среди граждан с ограниченными возможностями здоровья, состоящих на социальном обслуживании в отделении.



В начале турнира заведующий отделением Наталья Юрьевна Гордиенко поздравила участников соревнований со спортивным праздником и пожелала победы сильнейшим.

За звание победителя боролись 7 спортсменов. За игровыми столами развернулась упорная борьба.

Интрига сохранялась до последнего тура, который и определил победителя и призеров соревнований.

1 место – Константин Храпков



2 место – Олег Новоселов

3 место – Максим Волков

Победитель и призеры турнира награждены почетными грамотами.

Для участников главным была не победа, а прежде всего возможность проявить свои силы в шашечном турнире.

Грамотами «За волю к победе» отмечены: **Эдуард Булатов, Айваз Калимуллин, Павел Пустовойт и Юлия Козлова.**

*Игорь Валерьевич Кашилячëв
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации*

Гимнастика для ума

Каждый прожитый день или год, каждое мгновение полны впечатлений, которые непременно хочется сохранить в памяти. К сожалению, в пожилом возрасте не так уж редки проблемы, как с запоминанием новой информации, так и с попытками вспомнить что-то давно прошедшее. Но, несмотря на то, что мозг «стареет» вместе со всем организмом, тренировка памяти поможет как можно дольше сохранять счастливые моменты, интересные факты и все то, что человеку важно, что он забывать не хотел бы.

Ухудшение памяти происходит не только из-за возрастных изменений в организме. Есть и другие причины, на которые стоит обратить внимание: сокращение круга интересов; ослабление концентрации внимания из-за отсутствия потребности в ней; малая активность, преобладание сидячего образа жизни; разрушение нейронных связей в мозге. Для каждого пожилого человека причины ухудшения интеллектуальных способностей индивидуальны.

Чтобы держать память в тонусе, ее необходимо постоянно тренировать. Только регулярные упражнения помогают сохранить интеллектуальные навыки в зрелом возрасте. Регулярные тренировки помогают нам оставаться в хорошей форме и отодвигать время появления изменений, связанных с возрастом. И это касается всех органов нашего организма, в том числе и мозга.



С апреля по май 2021 года на базе отделения социальной реабилитации и абилитации проводился тренинг для граждан пожилого возраста «Гимнастика для ума». В тренинге приняли участие 11 женщин в возрасте от 62 лет до 81 года, которые уделяют своему здоровью большое внимание. Из них – три женщины с ограниченными возможностями. Все занятия были тематические:
Встреча 1. Психологическая баня



Встреча 2. Жить здорово... при хорошей памяти!

Встреча 3. Память зверя...или чем память человека отличается от памяти животного?

Встреча 4. Школьная память!

Встреча 5. Сад памяти или Огородная сила

Встреча 6. Дом, где живет память – библиотека.

Встреча 7. Выпускной.



Все участники перед тренингом прошли диагностику и определили возможности своей памяти и своего внимания. Встречи проходили в игровой форме, проводились беседы, дискуссии, сеансы расслабления, слушали музыкальные фрагменты, обсуждали любимые книги и, конечно же, получали домашние задания.

После занятий, требующих концентрации памяти и интеллектуальных способностей, пожилые люди садились пить чай и делились историями из своей жизни, больше знакомились друг с другом, поддерживали друг друга в горестях и разделяли радости.

Исследователи утверждают – ресурсы нашего мозга безграничны. Он способен к запоминанию огромного количества информации. Регулярная тренировка ума позволяет запоминать и с легкостью оперировать колоссальными объемами информации. В идеале работать над памятью лучше с молодости. Упустив время, в пожилом возрасте можно столкнуться с проблемой. Но и пожилым не нужно от нее отказываться!

Стимулируйте мыслительный процесс постоянно – выполняйте упражнения, будьте внимательны к происходящему, следите за его контекстом, развивайте концентрацию внимания. И тогда вашей памяти будут завидовать и в 70, и в 80 лет!

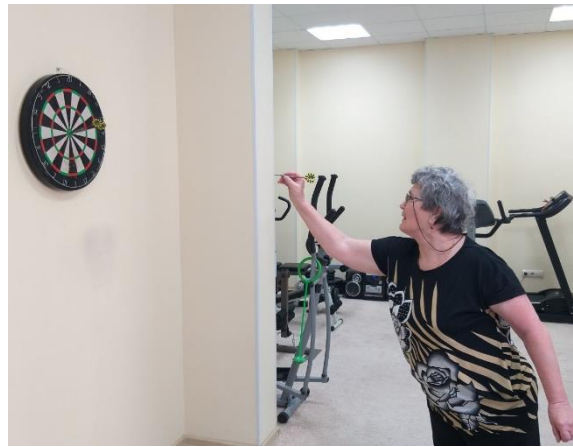
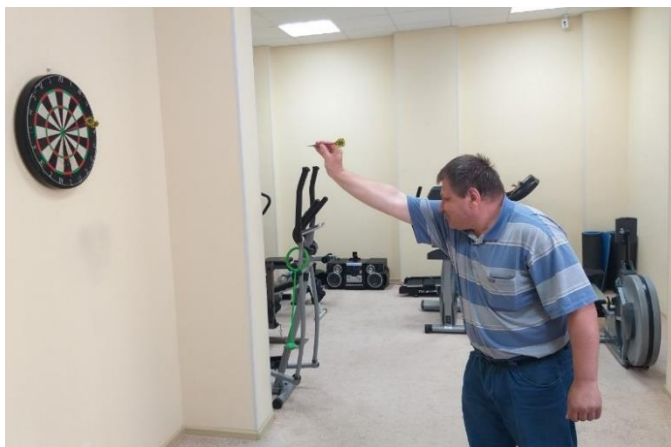


*Светлана Сафаргалева,
психолог отделения социальной реабилитации и абилитации*

«Прямо в яблочко!»

Боевое настроение и азарт не угасают с годами. Еще раз убедится в этом позволили соревнования по дартсу, которые прошли 25-26 мая в отделении социальной реабилитации и абилитации.

Дартс – один из самых популярных видов спорта и отдыха, который



развивает логическое и стратегическое мышление, тренирует мозг. Игра в дартс прекрасно развивает координацию движений, глазомер и технику устного счета. Кроме того, эта игра позволяет успокоить нервы и отвлечься от повседневной суеты.

Соревнования проходили среди граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья, состоящих на социальном обслуживании в отделении.

У каждого из 12 участников было 5 подходов по 3 броска в мишень. Несмотря на разницу в возрасте среди участников турнира никто не хотел уступить.

Спортивное мероприятие прошло в дружеской атмосфере, участники играли с азартом. Каждое точное попадание сопровождалось одобрительными аплодисментами. По результатам соревнований все участники награждены медалями и сладкими призами.



*Кашиачев Игорь Валерьевич,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации*

«Шагаем к долголетию!»

В Международный день пожилого человека, 2 октября, в отделении социальной реабилитации и абилитации стартовал марафон по скандинавской ходьбе «Шагаем к долголетию!». Его участниками стали пожилые люди, многим из которых давно уж не пробежать стометровку, но они стремятся сохранять активный образ жизни и способны на спортивные достижения в своей возрастной группе. Такие мероприятия – очередное напоминание для наших бабушек и дедушек о том, что нет непреодолимых препятствий на долгом жизненном пути. В данном марафоне участвовало 16 получателей социальных услуг, которые в течение 4-х недель, в любую погоду «нахаживали» победу.

Перед началом соревнований с участниками марафона проведен мастер-класс по основам скандинавской ходьбы. Мониторинг состояния здоровья и оценка самочувствия в динамике позволили сделать выводы, что легкая, но регулярная физическая нагрузка, улучшила показатели здоровья. У большинства из граждан

нормализовались давление и частота сердечных сокращений, увеличилась скорость ходьбы и улучшилось равновесие. Сами участники отметили, что ходьба – это отличная профилактика множества возрастных заболеваний, и улучшение настроения.

28 октября подведены итоги марафона «Шагаем к долголетию!». За 4-недели в общей сложности каждый участник прошёл марафонскую дистанцию – 42 километра 195 метров!

В личном первенстве победу одержали Шишкина Тамара Ефимовна и Васильев Алексей Алексеевич. Во Всероссийский день бабушек и дедушек победителей поздравили сладким призом.

Подвижный образ жизни и регулярная физическая активность – лучшая профилактика болезней пожилых людей.



*Игорь Валерьевич Кашлячев,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации*



Шахматно-шашечный турнир, посвященный Международному дню инвалидов

10 декабря в отделении социальной реабилитации и абилитации состоялся шахматно-шашечный турнир среди граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями

здоровья, состоящих на социальном обслуживании в отделении.

В начале турнира заведующий отделением Наталия Юрьевна Гордиенко поздравила участников соревнований со спортивным праздником и пожелала бескомпромиссной борьбы в турнире, пусть победит сильнейший.

За звание победителя боролись 9 спортсменов. За игровыми столами развернулась упорная борьба. Интрига сохранялась до последнего тура, который и определил победителя и призеров соревнований.

1 место – Васильев Алексей Алексеевич

2 место – Долгих Александра Леонидовна

3 место – Новоселов Олег Петрович

Победитель и призеры турнира награждены почетными грамотами и памятными призами.

Для участников главным была не победа, а прежде всего возможность проявить свои силы в турнире.

Грамотами «За волю к победе» и памятными призами отмечены участники турнира: Айваз Калимуллин, Павел Пустовойт, Максим Волков, Евгений Лешкевич, Руслан Девликамов, Александр Смирнов.



*Игорь Валерьевич Кашлячев,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации*

«Быстрая ракетка»

22 января впервые в отделении социальной реабилитации и абилитации прошел турнир по настольному теннису «Быстрая ракетка». Соревнования проводились в рамках программы комплексной реабилитации инвалидов, в том числе с ментальными нарушениями «Жизнь без барьеров».

Данное мероприятие направлено на решение оздоровительных и реабилитационных задач, развитие коммуникативных способностей, формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Соревнования начались с торжественного построения участников. С приветственным словом и пожеланиями успеха к собравшимся обратилась Наталия Юрьевна Гордиенко, заведующий отделением.

Сразится за звание сильнейшего за теннисным столом отважились 5 граждан с ограниченными возможностями здоровья, состоящих на социальном обслуживании, и работники отделения. Соревнования прошли по круговой системе – каждый с каждым.

За ходом состязаний внимательно наблюдали болельщики.

Несмотря на разный уровень подготовки, теннисисты проявили завидное упорство, не желая уступать друг другу на пути к победе.

По результатам соревнований все участники награждены медалями и сладкими призами в каждой нозологической группе.



*Игорь Валерьевич Кашлячев,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации*



В рамках Всероссийского дня бега «Кросс Нации-2021»

02 октября 2021 года в городе Югорске на территории лыжной базы КСК «НОРД» ООО «Газпром трансгаз Югорск» состоялся спортивно-массовый праздник в рамках Всероссийского дня бега «Кросс Нации-2021». Всех участников приветствовал заместитель начальника управления социальной политики Администрации города Югорска Дубровский Геннадий Петрович.



исключением
БУ «Югорский
центр
обслуживания
члены их семей,
приняли участие во Всероссийском дне бега «Кросс Нации-2021».

Согласно программе мероприятия, первыми прошли забеги спортсменов, где были разыграны 8 комплектов наград.

Финалом праздника стал массовый забег, на который



вышли все
желающие
любители бега и
здорового образа
жизни, не
стали и работники
комплексный
социального
населения» и
которые также

После окончания мероприятия состоялось награждение победителей и призеров, которое проводили заместитель начальника управления социальной политики Администрации города Югорска Дубровский Геннадий Петрович и директор МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» Солодков Николай Александрович.



Поздравляем всех участников соревнований с очередным спортивным праздником, который подарил положительные эмоции, заряд бодрости и возможность пообщаться на свежем воздухе.

Благодарим наших коллег и членов их семьи за активную жизненную позицию, стремление к здоровому образу жизни.

*Игорь Валерьевич Кашилачев,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации*

Тропа здоровья

Лето – прекрасная пора, когда досуг пожилого человека можно разнообразить не только занятиями в пределах дома, но и мероприятиями на свежем воздухе. Поводов для прогулки всегда достаточно. И не стоит пренебрегать этим действительно чудодейственным средством укрепления здоровья.

Следуя давней традиции в последний месяц лета, наслаждаясь тёплыми деньками, 16 августа для 13 получателей социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации организовано выездное тематическое мероприятие «Тропа здоровья», которое прошло в музее под открытым небом «Суеват Пауль».

В сопровождении наставников-помощников из числа волонтеров «серебряного» возраста участникам мероприятия предстояло пройти по лесной полосе дистанцию в 2 километра.



Для прохождения маршрута выбрана техника скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба – одно из любимых видов спорта у граждан пожилого возраста, отличный метод физической терапии. Ходьба на свежем воздухе в лесу способствует приливу энергии, улучшению самочувствия.

По завершению дистанции, граждане, получив заряд бодрости, нагуляв аппетит, весело, с шутками и искренним смехом устроили пикник. За чашечкой травяного чая с бутербродами и пирогами провели викторину о лечебных свойствах лесных и полевых трав. Пели песни под аккомпанемент аккордеона.

В ходе преодоления прогулочного маршрута участники заметили в лесу много грибов и решили завершить мероприятие конкурсом на быстрого грибника. Вернувшись с полными ведрами волнушек, подберезовиков и белых грибов, уставшие, но довольные, направились домой.

Время, проведенное на свежем воздухе в хорошей компании – это залог отличного настроения и бодрости духа!



*Горбенко Нелли Вагизовна,
культурный организатор отделения социальной реабилитации и абилитации*