#АктивноеДолголетие#АктивныйАвтобус

Замысел проекта «Активный автобус»заключается в организации выездных мероприятий в населенные пункты Сысольского района с целью приобщения граждан 50+ и людей с инвалидностью к активной деятельности, а также для повышения продолжительности, уровня и качества жизни людей данных категорий.

Проект будет реализовываться в течение всего года. За год планируется посетить все населенные пункты Сысольского района. В рамках проекта «Активный автобус» гражданам будут предложены различные культурные, спортивные программы и мероприятия, информационные занятия по скандинавской ходьбе, правильному питанию, интеллектуальные игры, психологические тренинги, мастер-классы по освоению различных креативных техник рукоделия, «Салон красоты на диване» и многое другое. Планируется привлечение к проекту учреждений образования, культуры, спорта, общественных организаций, волонтерских движений Сысольского района.

«Идея создания проекта «Активный автобус» пришла организаторам после того как мы посетили с. Межадор с дружеской встречей на которой состоялись тренинги, мастер-классы и обсуждались различные вопросы. Участники сетовали на то, что в райцентре проще посещать кружки, мероприятия, клубы, что у нас в Визинге больше возможностей вести активную жизнь. И тут мы решили рассказать и показать, что активность зависит полностью от настроя, от желания человека выбрать активную жизненную позицию. И вот, при помощи нашего проекта мы приобщим, привлечем и даже может научим жителей сельских поселений активному образу жизни, покажем на примере, чем можно заняться в свободное время и как это здорово быть активным» - рассказала Пунегова Л.В. заведующий социально-реабилитационным отделением.

«Активный автобус» сегодня побывал в с. Чухлэм с программой «Мы активисты» в рамках которой состоялся игровой тренинг на знакомство «Играть здорово», все участники которого в шуточной форме знакомились, узнавали друг друга и просто получили заряд хорошего настроения.

Затем состоялся информационный час «Скандинавская ходьба». Собравшиеся послушали об истории возникновения ходьбы, правилах и пользе данного вида спорта, посмотрели видеофильм с участием тренера по скандинавской ходьбе «Уроки скандинавской ходьбы». В селе Чухлом много любителей данного вида спорта среди граждан 50+, именно они предложили тему информационного часа, чтобы получить более подробные знания и методический материал. В завершении занятия организаторы подарили буклеты по данной теме.

Желающие, в ходе мероприятия, могли обсудить вопросы и предложения касающиеся проблем людей имеющих инвалидность с представителем Республиканской КРОВОИ Кузнецовым А.А..

Очень понравились собравшимся поделки, сделанные своими руками. Ароматные подвески-освежители «Сердечки» из кофейных зерен и забавные закладки «Свинки-Хрюшки» из фоамирана будут хорошим добрым напоминанием о встрече.

За чашкой душистого чая угощали собравшиеся друг друга выпечкой, домашними соленьями и вареньем.

«Активный автобус» уже наметил свой маршрут и в следующий раз отправиться в Визиндор.

Не только долго жить, но и оставаться востребованным, активным и бодрым - в этом суть активного долголетия. Активным можно быть в разных направлениях: заниматься творчеством, спортом, организовывать досуг, быть волонтером, обучатся информационным технологиям, взаимодействовать с обществом. Оптимизм, жизнелюбие, чувство нужности людям – вот золотой ключик к активному долголетию.

Присоединяйтесь с нами весело, интересно, активно!