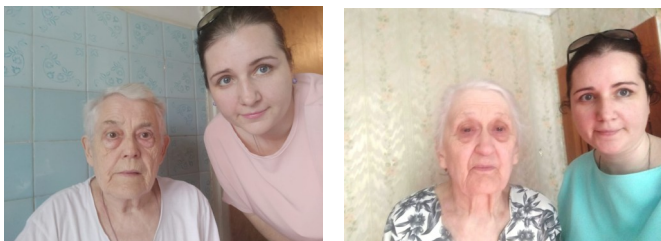


**Индивидуальные психологические мероприятия на дому для маломобильных получателей социальных услуг**

В проекте работал специалист-психолог, проводил для получателей социальных услуг на дому психологические консультации. Целью психологической работы было повышение социальной адаптации людей старшего возраста. Психолог информировал подопечных о психологических особенностях пожилого возраста, помогал улучшить их психологического состояния, снизить тревожность и повысить самооценку.



**Проведено 210 индивидуальных психологических мероприятий с участием 130 человек**



**АНО СОН «ОПОРА»**

**Социальный проект «Помогаем на здоровье»**

**реализован при поддержке гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов**

**Заявка № 22-1-001209**

**Грантовое направление : охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни**



**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

профилактика заболеваний, улучшение физического и психологического самочувствия маломобильных получателей социальных услуг АНО СОН «Опора» путем развития их двигательной активности индивидуально на дому и в группе сверстников вне дома, индивидуального психологического сопровождения на дому.

**Е-mail: [ano\\_opora@mail.ru](mailto:ano_opora@mail.ru)  
Адрес сайта : <http://oporacson.ru>  
Страницы организации в социальных сетях:  
[www.ok.ru/anoson.opora](http://www.ok.ru/anoson.opora)  
<https://vk.com/id442967887>**

**Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «Опора»**



**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ» 2022-2023**



**ДВИЖЕНИЕ—ПРОТИВ СТАРЕНИЯ!  
МЫ—ЗА СБЕРЕЖЕНИЕ ДУШИ ЧЕЛОВЕКА!**



**Волгоград  
2022-2023**

## АНО СОН «Опора»: «Помогаем на здоровье»

Групповые оздоровительные мероприятия-прогулки для маломобильных получателей социальных услуг в парках Волгограда

Групповые оздоровительные мероприятия вне дома для получателей социальных услуг проводились в еженедельном режиме: с 14.02.2022 года до 12.07.2023 года. Занятия проводились в сквере им.8 Марта, на Центральной набережной Волгограда, в сквере около Музея Панорамы "Сталинградская битва", в парке Победы у Мамаева кургана. Занятия проводила Павленко Елена Павловна, инструктор по адаптивной физической культуре. В начале занятия инструктор раздает скандинавские палки, затем проходит разминка (упражнения для мышц), основная часть (скандинавская ходьба) и заминка.



Проведено 71 групповое оздоровительное мероприятие с участием 645 человек



Индивидуальные оздоровительные мероприятия на дому для маломобильных получателей социальных услуг

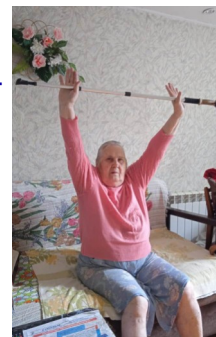
Индивидуальные оздоровительные занятия с получателями социальных услуг на дому способствовали улучшению их физического и психологического самочувствия. Многие из них, кто только 1-2 раза встречался с инструктором по физической культуре, получили образцовое занятие, как надо делать те или иные упражнения, а также к занятию были привлечены родственники, которые могут самостоятельно контролировать выполнение близким человеком оздоровительных упражнений. Многие из участников получили комплекс упражнений в печатном виде. Получатели, с которыми инструктор занимался регулярно, в системе получили реальную оздоровительно-реабилитационную поддержку на дому.



Проведено 140 индивидуальных оздоровительных мероприятий с участием 87 человек

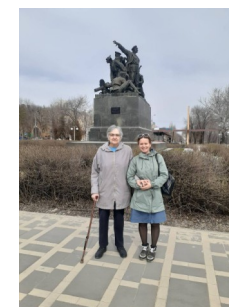


ДВИЖЕНИЕ-  
ЭТО  
ЖИЗНЬ!



Индивидуальные оздоровительные мероприятия-прогулки вне дома для маломобильных получателей социальных услуг

Индивидуальные прогулки на свежем воздухе для наиболее маломобильных получателей социальных услуг, вынужденных по состоянию здоровья большую часть времени проводить дома, в сопровождении волонтера «Опоры», были особенно востребованы. В этом нуждались люди, использующие инвалидную коляску, люди с инвалидностью по зрению, слуху и др., — все, кому нужно специальное сопровождение на прогулке. Прогулка длилась в пределах часа. Гуляли с подопечным во дворе его дома, близлежащих парках и скверах. Приобретено прогулочное кресло-коляска, которое в случае необходимости, использовали на прогулке. Среди волонтеров были мужчины, которые помогали подопечному выйти из дома, сесть в прогулочное кресло и т.д.



Проведено 136 индивидуальных оздоровительных мероприятий-прогулок с участием 58 человек

