



Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «Опора»

**реализует с 1 февраля 2022 г. по 31 июля 2023 г.
социальный проект**

«Помогаем на здоровье»

по развитию двигательной активности получателей социальных услуг на дому и вне дома, их психологическому сопровождению на дому.

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.

Мероприятия 3-х направлений проекта адресованы получателям социальных услуг АНО СОН «Опора» с разной физической, социальной мобильностью и двигательной активностью.

Первое направление проекта включает индивидуальную работу на дому с наиболее маломобильными подопечными, не покидающими свои квартиры. По запросам таких получателей социальных услуг к ним на дом будут приходить специалисты: **инструктор по адаптивной физической культуре** для проведения индивидуальных занятий оздоровительной гимнастикой, оказания помощи в освоении и выполнении сильных физических упражнений по рекомендации врача, развитии простой двигательной активности (упражнения для ног, рук, шеи и пр.); **психолог** для проведения индивидуальной психологической работы: психологическая помощь и поддержка, консультирование по индивидуальным проблемам (дефицит общения, одиночество, переживания по поводу ухудшения здоровья, конфликты с родственниками; депрессивные переживания и др.).

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

Второе направление проекта включает организацию индивидуальных прогулок на свежем воздухе для получателей социальных услуг с серьезными ограничениями в передвижении, желающих совершать прогулки в пределах территории проживания (двор, придомовая территория) и нуждающихся для этого в посторонней физической помощи волонтеров и прогулочном реабилитационном оборудовании (уличное кресло-коляска), сопровождение их во время прогулок.

Третье направление проекта ориентировано на наиболее сохранных в плане мобильности получателей социальных услуг и включает групповые прогулки получателей, скандинавскую ходьбу, гимнастику на свежем воздухе в парках и скверах Волгограда под руководством специалиста по адаптивной физической культуре. В холодное время года групповые занятия проводятся в специально оборудованном зале для адаптивной физической культуры ГБУ СО «Центральный центр социального обслуживания населения», который выступает партнером проекта.

Реализация проекта предполагает учет состояния здоровья получателей социальных услуг, их пожеланий, медицинских рекомендаций, требований эпидемиологической ситуации в регионе (СИЗ, дистанция, количественный состав оздоровительных групп и пр.).

Вы можете получить подробную информацию о проекте, записаться для получения помощи психологического и/или оздоровительного характера на дому или вне дома по тел.:

59-30-42 (Дзержинский р-н), 59-30-41 (Центральный р-н), 59-30-14 (Краснооктябрьский р-н), 22-00-06 (Ворошиловский р-н). Адрес: Волгоград, ул. Голубинская, 18 E-mail: ano_opora@mail.ru сайт: <http://oporacson.ru>

Проект реализуется с использованием гранта

Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

Заявка № 22-1-001209 Грантовое направление: Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни

