

КАДЕЙДОСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как продлить активную жизнь на пенсии?



УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, РАЗРАБОТАННЫЙ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ
ЧИСЛЕННОСТИ ГРАЖДАН НА ПЕНСИИ, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КАЛЕЙДОСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

– это комплекс бесплатных мероприятий для повышения качества и доступности активного и здорового досуга для граждан, вышедших на пенсию и людей с инвалидностью, сохранивших способность к самообслуживанию



В основе комплекса мероприятий лежит проведение ежедневных занятий по оздоровительной гимнастике

Оздоровительная гимнастика

это комплекс упражнений, который направлен на укрепление мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия помогают поддерживать здоровье и хорошее самочувствие, а так же предотвращает развитие многих заболеваний.



**Цель создания
проекта:**

Увеличить
численность граждан
на пенсии, ведущих
активный и здоровый
образ жизни,
уменьшить чувство
одиночества и
увеличить интерес к
общественной и
личной жизни

*Проект
«Калейдроскоп
здоровья»
стартовал
18 апреля
2023 года*



Место проведения занятий:



В теплое время на берегу Азовского моря

В холодное время года в спортивном зале





Целевая аудитория:

- ✓ Женщины от 55 лет
- ✓ Мужчины старше 60 лет
- ✓ Лица, получающие пенсию за выслугу лет, досрочно вышедшие на пенсию
- ✓ Люди с инвалидностью, сохранившие способность к самообслуживанию или частично утратившие ее

Внедрение практики осуществлялось по нескольким направлениям:

- **Групповые занятия.** Организация ежедневных групповых занятий по оздоровительной гимнастике, где граждане старшего поколения могут заниматься вместе с другими людьми своего возраста. Это помогло им почувствовать себя частью общества и получить поддержку от других участников.
- **Доступность.** Организация бесплатных занятий для граждан старшего поколения и людей с инвалидностью.
- **Индивидуальный подход.** Программа занятий разработана с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого участника.
- **Поддержка и мотивация.** Поддержка участников на протяжении всего процесса занятий. Мотивация на продолжение занятий спортом, поддержка с акцентом на их успехи и достижения.
- **Создание комфортной среды.** Обеспечение комфортных условий для занятий спортом, чтобы участники проекта чувствовали себя уверенно и безопасно.
- **Общение в групповом чате.** Информационный обмен полезными рецептами и способами улучшения здоровья. Общение участников в групповом чате способствует поддержанию намерения сохранить и укрепить свое здоровье, повышает интерес к способам улучшения качества жизни.
- **Тематические групповые занятия.** Круглые столы, чаепития, пикники по формированию культуры здорового образа жизни и активного долголетия.

Главный результат:



- ✓ 115 граждан приняли участие в проекте и повысили качество жизни
- ✓ у 80% участников сократилось количество обращений к врачу
- ✓ 100 % участников проекта повысили информированность о правилах и способах ведения здорового образа жизни
- ✓ у 100% участников проекта наблюдается значительное улучшение общего самочувствия уже после первой недели участия в проекте
- ✓ 100% участников проекта испытывают общий эмоциональный подъем на фоне осознания личных достижений

Участники проекта «Калейдоскоп здоровья» – это одна большая семья которая растет с каждым днем. А это значит, что мы делаем нужное дело!

