

Бабушки нового поколения

Активность нужна не только молодежи и людям среднего возраста. Тем, кому за 60, спорт будет не менее полезен, ведь регулярные занятия — залог здоровья и бодрости духа.

Регулярные тренировки в пожилом возрасте приносят множество пользы:

-Увеличивают силу, продлевая способность к самообслуживанию.

-Положительно сказываются на балансе и чувстве равновесия, что помогает избежать падений.

-Добавляют сил.

-Помогают избежать развитие диабета, остеопороза и сердечно-сосудистых проблем. Упражнения также могут замедлить течение болезней.

-Улучшают настроение и предупреждают депрессию.

-Положительно сказываются на работе мозга, помогают избежать деменции.

На базе учреждения «Осиповичский районный центр социального обслуживания населения», в отделении для инвалидов, граждан пожилого возраста и сопровождаемого проживания действует волонтерский кружок по адаптивной физической культуре для граждан пожилого возраста «Здравушка».

Цели кружка – обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета.

Основное задачи кружка:

- пропаганда здорового образа жизни;

-профилактика заболеваний у пожилых граждан и инвалидов средствами физической культуры и спорта;

-формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у пожилых граждан;

-интеграция пожилых граждан в обществе.

Общая физподготовка – это комплекс регулярных тренировок в щадящем режиме. Занятия направлены на поддержание формы.

Проводится в оборудованном тренажерном зале, а в теплое время года – на открытых площадках.

Для организации и качественного проведения занятий тренажёрный зал оборудован: беговой дорожкой, эллиптическим тренажёром, велотренажёром, фитболами, гимнастическими ковриками, гимнастическими палками, мячами, гантелями, массажёрами для ног, шеи и спины и другими.

Для обеспечения высокого качества обучения, работа организована в небольших группах. Это позволяет обеспечить индивидуальный подход к обучающимся, достичь взаимопонимания и высоких результатов.

Доказано, что разумная физическая нагрузка продлевает активную фазу нашей жизни.

Всех желающих граждан пожилого возраста, которые занимают активную жизненную позицию, молоды душой и полны энергии, мы приглашаем посетить отделение дневного пребывания для инвалидов, граждан пожилого возраста и сопровождаемого проживания учреждения «Осиповичский РЦСОН». Наше отделение находится по адресу: г.Осиповичи, ул. Дзержинского, д.66; телефон – 31741. У нас созданы все благоприятные условия для поддержания активного образа жизни, реализации интеллектуальных и культурных потребностей.



