

ОТЧЕТ ЗА ФЕВРАЛЬ:



«Воспоминания из прошлого».

Активное долголетие – это не просто продолжительность жизни, а качество прожитых лет. Это состояние, при котором человек в пожилом возрасте сохраняет физическую и умственную активность, социальную вовлеченность и положительный эмоциональный настрой.

Специалисты ОГБУ «УСЗСОН по городу Черемхово, Черемховскому району и городу Свирску» продолжают реализовать мероприятия в рамках программы «Активное долголетие». В

программу включены занятия физической культурой и спортом, участие жителей старшего возраста в культурно-досуговых мероприятиях, онлайн курсы, волонтерское движение.

12 февраля 2025 года специалисты провели, мероприятие для граждан старшего поколения «Воспоминания из прошлого». В программу входила: игра-знакомство «Ритм», для объединения участников проекта; квиз-игра «Назад в СССР» – достали из памяти целый вагончик тёплых воспоминаний из прошлого. И вспоминая по прошедшему и невозвратимому детству, по людям, по тому духу и обстановке в стране, о некоторых вещах, которые можно было найти только в Советском Союзе. Важным моментом мероприятия стало проведение гимнастики сидя на стуле. Несложные упражнения положительно влияют на все звенья двигательного аппарата и препятствуют дегенеративным изменениям, связанным с возрастом и гиподинамией. К физической активности должен стремиться каждый человек. А придерживаться здорового образа жизни нужно ежедневно – изо дня в день, из года в год. Поэтому специалист по комплексной реабилитации учреждения учит участников умению планировать свой режим дня. Это поможет организоваться и сконцентрироваться. В конце мероприятия специалисты отметили, что обязательно нужно выполнять составленный план и получать удовольствие от того, что делаешь в течение каждого дня. Это будет вселять уверенность в себе и положительно скажется на психологическом состоянии, а это важная составляющая для того, чтобы достичь долголетия.

«Мир начинается с защитника»



23 февраля отмечают “День защитника Отечества” в России. В этот день мы отдаем дань уважения и благодарности тем, кто мужественно защищал родную землю от захватчиков, а также тем, кто в мирное время несет нелегкую и ответственную службу. Сейчас мы отмечаем этот праздник уже не как день рождения Красной Армии, а как день настоящих мужчин. **НАШИХ ЗАЩИТНИКОВ** в широком смысле этого слова!

Специалисты ОГБУ «УСЗСОН по городу Черемхово, Черемховскому району и городу Свирску» продолжают реализовывать мероприятия в рамках программы «Активное долголетие». 21 февраля 2025 года в учреждении проведено мероприятие для граждан старшего поколения «Мир начинается с защитника». В начале мероприятия присутствующих поздравили с наступающим праздником, немного рассказали историю образования праздника. Затем участники, разделившись на две команды, получатели социальных услуг соревновались, проявляя свои знания, смекалку и эрудицию. Играли в интеллектуальные игры «Память шпиона», «Военные звания», «Комплект боеприпасов». К мероприятию была подготовлена музыкально-развлекательная программа «Музыкальный коктейль», где участники смогли показать свои вокальные таланты. Завершился праздник мастер – классом по изготовлению сладких подарков для своих близких ко Дню защитника Отечества, а закрепили празднование чаепитием.

Желаем, чтобы над головой всегда было мирное небо, чтобы этот мир каждый день дарил только счастье, радость, веселые улыбки и звонкий смех детей.

Специалист по
комплексной реабилитации:

И.П. Сергеева