Здоровый образ жизни - один из главных составляющих активного долголетия и важный фактор, поддерживающий психическое и физическое здоровье пожилых людей.

На это обращают пристальное внимание сотрудники Центра социального обслуживания населения Северного округа. Не первый год на территории Шенталинского района они реализуют социальный проект "Здоровый образ жизни". А вовлекают в него своих подопечных - людей старшего поколения.

Такая своего рода социальная забота приносит положительные результаты.

Об этом шла речь на итоговом заседании АНО "ЦСОН Северного округа".

На мероприятии присутствовали представители районной Администрации, ЦРБ, общественных организаций, участники и партнеры проекта.

С приветственным словом выступил первый заместитель главы района А.С. Гурьянов. Он акцентировал внимание на актуальности социального проекта и пожелал ему дальнейшего развития.

О важных составляющих ЗОЖ собравшихся проинформировал врач Шенталинской ЦРБ А.Ш. Фатхутдинов.

С деятельностью своей службы ознакомила начальник отдела АНО "ЦСОН Северного округа" С.Г. Кобина.

В рамках проекта "Здоровый образ жизни" социальные работники проходят

обучение навыкам проведения адаптивной физкультуры, образовательной кинезиологии и основам рационального питания. А потом, в свою очередь, обучают этому граждан пожилого возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, находящихся на надомном социальном обслуживании.

Как отметила Светлана Геннадьевна, сотрудники организации обучаются новым технологиям работы с пожилыми людьми на базе образовательных учреждений области. Так, они освоили программы: "Организация и методика проведения занятий адаптивной физической культурой по месту жительства со взрослым населением", "Диетология и рациональное питание", приняли участие в семинаре и обучились упражнениям по образовательной кинезиологии "Гимнастика мозга" для активности, ясности ума, энергии.

В результате в Шенталинском районе 250 получателей социальных услуг овладели комплексом ЗОЖ. Под контролем социального работника в привычной домашней обстановке они выполняли комплексы адаптивной физкультуры, гимнастики для мозга. При этом проводились наблюдения за их самочувствием и фиксировались результаты занятий. Кроме того, соцработники консультировали своих подопечных по рациональному питанию, соблюдению режима дня и санитарных норм. А также научили пользоваться фитнес-браслетами, с помощью которых пожилые люди замеряли суточные показатели по количеству сделанных шагов, пройденных километров, израсходованных калорий и фиксировали результаты сами.

Занятия, обучающие здоровому образу жизни, помогли пожилым людям повысить свой жизненный тонус, самочувствие и настроение, улучшить психологическое состояние, а также пережить вынужденную изоляцию на дому в связи с распространением коронавирусной инфекции. Об этом свидетельствуют не только общие данные, мнения клиентов, но и тестирование. А мотивация пожилых людей на самостоятельное проведение упражнений - еще один показатель эффективности проекта.

Как проходят занятия, и каковы впечатления от них клиентов, продемонстрировали видео мастер-классы и слайд-презентации.

- Наш проект направлен на то, чтобы как можно больше увлечь людей здоровым образом жизни. Наукой доказано, что активное долголетие невозможно без активного двигательного режима, соблюдения основных принципов здорового образа жизни.

Проект "Здоровый образ жизни" бесконечен в своем развитии. Кроме несомненного оздоровления, он помог людям обрести новых друзей, расширить круг своего общения, продлить активное долголетие и сохранить ясность ума, - отметила в своем выступлении С.Г. Кобина.

Кстати, сотрудники социальной службы не только обучаются, повышая свои знания и навыки, но и сами организуют полезные мероприятия.

К примеру, в этом году были проведены организационные встречи участников и партнеров социального проекта "Здоровый образ жизни" в формате "круглого стола", районные семинары на тему: "Особенности наблюдения и ухода за гражданами пожилого возраста и лицами с ограниченными возможностями здоровья, находящихся на надомном социальном обслуживании".

На подобных мероприятиях коллеги делятся своим опытом о повышении качества жизни граждан старшего поколения, рекомендациями по популяризации здорового образа жизни среди пожилых людей.

Инновационные идеи Центра социального обслуживания населения Северного округа успешно реализуются в полноценные проекты, направленные на повышение качества жизни пожилых людей. А поддерживают все начинания службы партнерские организации. Именно их и участников проекта в заключение мероприятия наградили благодарственными письмами.