**Йога**



**Фитбол**

****

**Скандинавская ходьба**



**Беседы и тренинги психолога**

****

**МЫ ЖДЕМ ВАС,**

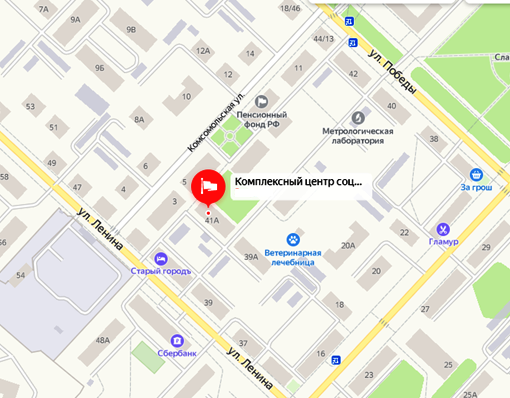
**ДОРОГИЕ ПОЛУЧАТЕЛИ!**

**По адресу:**

**г. Отрадный**

**ул. Ленина, 41а**

**тел. 8(846)955-01-21**

****

**Руководитель клуба – специалист по реабилитации инвалидов**

**Тетюшина Тамара Сергеевна**

**Психолог – Бакланова Галина Дмитриевна**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ БЛАСТИ  «Комплексный центр социального обслуживания населения Восточного округа»**

******

**Отделение социальной реабилитации**

**КЛУБ**

**«ШКОЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»**

**2021 год**

**Человек – мера всех вещей, а его здоровье – самое ценное богатство. /Пифагор/**

Одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации является улучшение демографической ситуации в стране.

Важной составляющей в решении этой проблемы является продление жизни человека. В настоящее время одной из самых социально незащищённых групп населения России являются люди старшего поколения.

**С 22 августа 2018 года на базе отделения социальной реабилитации действует клуб «Школа активного долголетия».**

Школа способствует развитию личности в пожилом возрасте, учит умению жить достойно, обучает умению вести здоровый образ жизни.

**Цель клуба:**

- повышение информированности населения об особенностях жизни в пожилом возрасте и факторах, влияющих на продолжительность жизни

- укрепление и сохранения физического здоровья, поддержания активного образа жизни граждан пожилого возраста и инвалидов;

- ознакомить с искусством релаксации и снять эмоциональное напряжение.

**Основные задачи клуба:**

- Пропаганда здорового образа жизни

- Формирование новой среды общения

- Создание и поддержание мотивации на активное и позитивное долголетие

- Развитие навыков борьбы со стрессами

- Активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизни

- Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и нервной систем

- Повышение самооценки и позитивного эмоционального настроя

- Обучение практическим методам оздоровления организма и профилактики заболеваний

**Основные направления клуба:**

Индивидуальная ЛФК



Групповая ЛФК



Занятия на тренажёрах

