

# 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!***

