***logo_dialog1.jpg***

***Проект***

***«Жить долго и активно: новые***

***возможности для жителей Петрозаводска,***

***пострадавших от национал - социализма»***

***-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------***

***МУ СО Центр «Истоки» Петрозаводск***

***«Школа активного долголетия» начала свою работу***

С начала октября 2015 г. на базе МУ СО Центр «Истоки» началась реализация оздоровительной программы для людей старшего возраста «Школа активного долголетия».

Программа включает работу лектория «Активное долголетие», в рамках которого на протяжении 2 месяцев можно прослушать 10 лекций на различные темы: здоровое питание пожилых людей, значение физической активности, предупреждения развития ряда заболеваний, здоровье женщины после 50 лет. Занятия проведут ведущие врачи лечебных учреждений г. Петрозаводска.

В следующем году начнется программа «Гармония души», цель которой - сохранение психического и психологического благополучия пожилого человека. Во втором полугодии 2016 г. участникам проекта будет предложена программа практикума «Помоги себе сам». Планируется 8 практических занятий, на которых слушатели получат знания и навыки по гигиене пожилого человека, уходу за пожилым человеком в домашних условиях, доврачеб-ной помощи при различных заболеваниях и ситуациях.

С 5 октября уже начались занятия в двух группах оздоровительной физкультуры и трех группах по методике «ситти-данс» ( скандинавская технология «танцы на стульях» для пожилых людей). Количество занимающихся около 90 человек. Самой старшей участнице 88 лет.

22 октября состоялось открытие лектория «Активное долголетие». На первую лекцию «Что влияет на здоровье пожилого человека?» пришло 40 ветеранов. Лекцию прочла врач- диетолог Н.В. Вунш.

Данная программа реализуется в рамках проекта «Жить долго и активно: новые возможности для жителей Петрозаводска, пострадавших от национал - социализма» при поддержке Благотворительного фонда CAF Россия и немецкого Фонда «Память, ответственность и будущее»

На фото: первая лекция

Информацию подготовила

Руководитель проекта Т.М. Цымбал

Согласовано директором Центра «Истоки» Е.В. Росенстанд