******

 ***Проект***

***«Жить долго и активно: новые***

***возможности для жителей Петрозаводска,***

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

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

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

 ***Новая оздоровительная программа - первые результаты***

 С октября 2015 года на базе МУСО Центр «Истоки» стартовала новая оздоровительная программа «Легкое дыхание»для участников проекта «Жить долго и активно: новые возможности для жителей Петрозаводска, пострадавших от национал - социализма».

 В первую группу было отобрано 10 человек из числа жителей блокадного Ленинграда и малолетних узников, имеющих проблемы с дыханием (одышка, хронический бронхит, астма). До начала занятий участники программы были проконсультированы врачом - пуль-монологом , проведено экспресс - обследование для выяснения состояния проходимости бронхов (пикфлоуметрия). На каждого заполнена «Карта участника программы»с дан-ными осмотра. Проведена вводная беседа о причинах хронических заболеваний легких в условиях Карелии, вредных факторах и мерах профилактики.

 Цель программы: обучить участников проекта (ЖБЛ и МУК) несложным физическим

 упражнениям, тренерующим функцию дыхания и усиливающим выносливость к физическим

 нагрузкам. За основу взят опыт Норвегии по реабилитации больных с хроническими

 заболеваниями легких и рекомендации российских ученых.

 Занятия для первой группы длились в течение 4 месяцев. По завершении цикла проведено контрольное исследование функции легких. У 9 из 10 участников отмечена положительная динамика - улучшилась функция дыхания, стабилизировалось артериальное давление, практически все «благополучно» миновали эпидемию гриппа.

 Участники обучения получили буклет «Методические рекомендации по физической активности в домашних условиях». Рекомендовано продолжить занятия в дальнейшем самостоятельно.

 Мнения участников обучения:

- Зинаида Михайловна, 78 лет, ЖБЛ: «Я в большом восторге, хотелось продолжить занятия еще»

- Ленина Павловна, 80 лет, МУК: « Больше охватить людей этим обучением»

- Тамара Васильевна, 82 года, ЖБЛ: «Программу - в массы»

 - Людмида Федоровна, 80 лет, МУК: «Занятия организованы великолепно, теперь мы можем

 делиться знаниями с друзьями и знакомыми»

 За время проекта будет сформировано еще три группы для занятий по этой технологии, что позволит более 40 участникам проекта улучшить свое самочувствие.

 Проект реализуется в рамках благотворительной программы «Место встречи: диалог» при поддержке Фонда «Память, ответственность и будущее» и CAF Россия

На фото: - во время занятий

 - заключительная лекция врача- пульмонолога В.З. Матвейчук

Информация предоставлена Т.М. Цымбал

Согласовано директором Центра «Истоки» Е.В. Росенстанд