



Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»

Программа
«Река жизни»

Программа подходит для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями (инвалидов), так как занятия проводятся исключительно в зоне эмоционального и физического комфорта, исключаются чрезмерные физические нагрузки. Упражнения основаны на расслаблении и плавных, гармоничных, текучих движениях. Занятия пробуждают познавательный интерес к жизни, интерес к жизни как таковой, способствуют доброжелательному общению и взаимопомощи, созданию положительному эмоциональному климату в группе. Как известно, с возрастом и ограничением возможностей (инвалидностью), снижается мотивация к жизни, эмоциональный фон, творческий и познавательный интерес к жизни. Занятия в группе психотелесного тренинга на основе цигун и тайцзи способствуют максимально восстановить, обновить у пожилых людей и инвалидов мотивацию к жизни, веру в свои творческие способности и возможности, улучшать качество своей жизни во многих областях, вернуть удивление и интерес к бесконечным возможностям в жизни.

Цель программы:

улучшение качества жизни пожилых людей и инвалидов, обеспечение психологического благополучия посредством метода «Психотелесный тренинг на основе тайцзи и цигун», как профилактики старения и компенсации ограниченных возможностей.

Целевая группа:

категория получателей социальных услуг отделения дневного пребывания - физически и когнитивно сохранные пожилые люди и инвалиды 18+.