



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

Программа

«Движение – это жизнь»

«Движение - это жизнь» представляет собой программу нового формата, включающую в себя мероприятия по сохранению активного образа жизни, способствующего общему укреплению организма, выработке привычки к постоянным занятием спортом, и интеграции его в повседневный образ жизни. В процессе социальной программы для граждан пожилого возраста формируется повышение уровня физического состояния, активизация обменных процессов, повышение иммунитета, улучшения мышечного тонуса и памяти, улучшения координации движений, внимания, снятие психоэмоционального напряжения, улучшения настроения, повышение самооценки и веры в свои силы. Занятия проводятся в групповой форме работы 2 раза в неделю, продолжительностью не менее 20 минут.

Цель программы:

- общее укрепление организма;
- развитие и поддержание физических способностей;
- поддержание двигательной активности;
- развитие чувства ритма и темпа;

Целевая группа:

- граждане пожилого возраста и инвалиды, в том числе страдающие когнитивными расстройствами, признанные нуждающимися в предоставлении социальных услуг в полустационарной форме обслуживания в условиях дневного пребывания.