



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

Программа
«Спутник здоровья»

В данной программе особый акцент делается на использовании мяча из упругого материала, как адаптивного инструмента, так как подобный метод не только помогает освоить некоторые основные базовые техники гимнастики тайцзи, но и позволяет добавить дополнительный, отдельный блок занятий для восстановления и тренировки суставов, восстановления тонуса и подвижности мышц, связок в режиме дозированных, постепенных и мягких физических нагрузок в зоне комфорта и релаксации. Это особенно актуально для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.

Цель программы:

улучшение качества жизни пожилых людей и инвалидов, обеспечение психологического благополучия посредством метода «Психотелесный тренинг на основе тайцзи с использованием мяча из упругих материалов», как профилактики старения и компенсации ограниченных возможностей.

Целевая группа:

категория получателей социальных услуг ОДП, относящаяся к группе «А» - физически и когнитивно сохранные пожилые люди и инвалиды 18+.