



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

Программа

«Сердцем не стареть»

Программа научит и расскажет о многих факторах успешного старения и с причинами «разочарований» в старости. Здесь рассмотрены конкретные приемы, позволяющие нездоровым пожилым людям отвлекаться от болезней и чувствовать себя лучше, а также советы, как самостоятельно и эффективно решать возникающие проблемы. Как справляться со стрессом, тяжелыми переживаниями и жизненными потерями, как строить отношения с взрослыми детьми и внуками, оставаясь при этом нужными и независимыми. Кроме того, в данной программе можно найти практические рекомендации по управлению настроением, в том числе гимнастику, помогающую справляться с чувством тревоги и беспокойства о будущем, а также упражнения, позволяющие улучшить память, внимание и способность ясно мыслить. Данная программа адресована тем, кто планирует дожить до старости, и тем, кому это уже удалось.

Цель программы:

продление активного долголетия и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала граждан старших возрастных групп.

Целевая группа:

граждане пожилого возраста от 55 лет и старше.