

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Мои года – мое богатство

С сентября текущего года в районе работает государственный проект «Активное долголетие». Исполнителем проекта является общественное объединение «Алтын жүрек». О его реализации рассказывает руководитель Алмагуль Сайрановна Омарова.



- Социальная поддержка старшего поколения - одно из ведущих направлений государства по повышению качества жизни этой категории граждан.

После выхода на пенсию у старшего поколения наблюдается дефицит общения, утрата активных социальных связей, в то время как образовательные потребности

активную общественную деятельность.

По плану проекта реализованы работа школы танцев «Танцуем вместе», занятия по цифровой грамотности, спортивные мероприятия «Через спорт – к активному долголетию».

На занятиях по цифровой грамотности услугополучатели прошли обучение основам

встает и идет.

Прошел турнир по шахматам. В нем приняли участие Василий Гофман, Людмила Гофман, Вера Каратаева, Людмила Лелеш, Лариса Никушкина, Роман Овчарук, Любовь Шерешева.

За победу в шахматном турнире боролись Сергей Алейников, Жумабек Жакенов, Василий Захаров, Курмантай Кулманов.

Впереди проведение турниров по скандинавской ходьбе, волейболу, лыжам. До конца года пройдут ретро-дискотеки.

Планируются также поездки в областную филармонию, Казахский драматический театр, Театр русской драмы, областную краеведческую музей.

Важная цель нашего проекта – научить людей по-новому смотреть на жизнь, верить в свои силы, не расслабляться.

Если хотя бы у некоторых это получится, я считаю, что цель проекта достигнута.

Верится, что не за горами время, когда в нашем районе откроется клуб активного долголетия на постоянной основе.

Хотелось бы обратить внимание на то, что стремление к активному долголетию через ведение здорового образа жизни должно начинаться с детских лет.

Светлана Монахова, фитнес-тренер:

- Для занятий танцами нам был предоставлен спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса.



в большинстве случаев не снижаются, а иногда и возрастают.

Исходя из этого формируется необходимость развития системы образовательной и социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать пожилым людям психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям.

Целью проекта является выработка навыков по поддержке активного состояния здоровья лиц пенсионного возраста, направленной на содействие и вовлечение в

пользования компьютером, гаджетами, электронными платформами и программами.

В танцевальной студии собралась немаленькая команда. Надеемся, что школа танцев стала основой для постоянных занятий этим прекрасным видом досуга.

У нас в городе немало людей, занимающихся ходьбой. Кто-то ходит в одиночку, кому-то нравится ходить в группе. Для занятий скандинавской ходьбой был закуплен спортивный инвентарь.

По моим наблюдениям, люди, занимающиеся скандинавской ходьбой, отличаются дисциплинированностью, активностью, позитивом. Это выработка силы воли, когда, несмотря на погоду, человек

Занятия проходили два раза в неделю. Каждое занятие начиналось с разминки, затем мои ученики переходили на танцевальные композиции. В течение двенадцати занятий участники студии приобрели навыки танцевальных движений. Они посещали занятия с большим удовольствием. Проект очень нужен. Хотелось бы, чтобы он имел свое продолжение.

P. S. Автор статьи имела удовольствие посетить один из вечеров на танцевальной площадке, организованной в Парке Победы. Мероприятие собрало более 300 человек. Это было зрелищно и грандиозно!

Тогжан
ЖАМАНКУЛОВА.

