

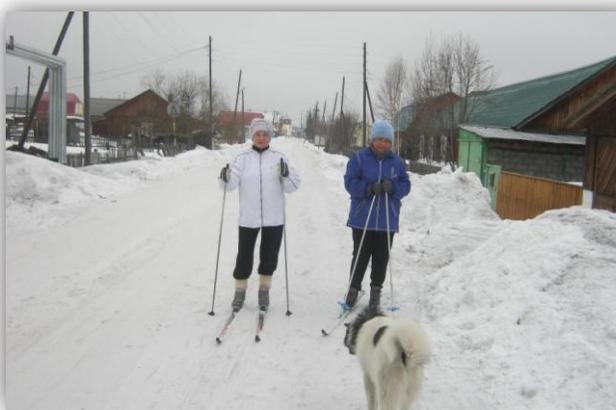
Факультет «Здоровье и физическая активность»

Деятельность направлена на формирование знаний, умений, навыков позитивного отношения к обстоятельствам, связанным с уже имеющимися заболеваниями. Профилактика развития различных заболеваний.

Целью факультета является: повышение информированности населения об особенностях жизни в пожилом возрасте и факторах, влияющих на продолжительность жизни; укрепление и сохранение физического здоровья.

Задачи:

- ознакомление с принципами и особенностями питания, режимом двигательной активности в пожилом возрасте.
- обучение практическим методам оздоровления организма и профилактики заболевания.



Физическая активность — основной компонент не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшего возраста физическая активность полезна не меньше, чем для молодых.

Работа факультета «Здоровье и физическая активность» ориентирована на укрепление здоровья и продление активного долголетия людей пожилого возраста с использованием методов лечебной физкультуры, скандинавской ходьбы. Проводится курс лекций, с учетом возрастных изменений. Регулярное освещение вопросов здоровья позволяет лучше следить за своим самочувствием и своевременно принимать меры. Пенсионеры занимаются упражнениями, укрепляющими позвоночник и суставы, осваивают дыхательную гимнастику. Занятия в группе способствуют не только физическому совершенствованию, но и духовной гармонии. Вместе с крепким здоровьем пожилой человек получает хорошее настроение и жизнерадостность, более позитивный жизненный настрой.



Реализуется методика оздоровления «Скандинавская ходьба». Актуальность методики заключается в возможности простым способом решить многие проблемы здоровья пожилых людей, проживающих в условиях Крайнего Севера, не прибегая к медикаментозному лечению. Преимуществом данной методики является его доступность и невысокая стоимость необходимого инвентаря (телескопические палки для ходьбы).

Здоровый образ жизни, то есть физическая активность, помогут сделать нашу жизнь в «золотом» возрасте полноценной, активной и приятной. Следуя правилам здоровья, можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы.

1. Питайтесь правильно.
2. Двигайтесь!
3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя.
4. Соблюдайте правила личной гигиены
5. Вовремя ложитесь спать
6. Волнуйтесь меньше
7. Общайтесь и учитесь чему-нибудь новому
8. Следите за своим здоровьем
9. Соблюдение медикаментозной терапии
10. Радуйтесь жизни.



**Получить консультацию по
факультету «Здоровье и физическая
активность»**

Вы можете по адресу:

628148, Советская, ул. д. 19, корпус 2,
с. Саранпауль, Березовского района
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры

**Инструктор по трудовой терапии
Салтыкова Наталья Валериановна**

Телефон 8 (34674) 4-52-74



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Березовский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»

**Директор
Горбунова Елена Сергеевна**

8 (34674) 2-22-80

**Заведующий филиалом в с. Саранпауль
Сюткина Ирина Сергеевна**

8 (34674) 4-54-26

Режим работы:

Понедельник 09.00-18.00

Вторник – Пятница 09.00-17.00

Обеденный перерыв 13.00-14.00

Суббота, Воскресенье – Выходной

Официальный сайт:

<http://бркцсон.рф>

Адрес электронной почты:

berkcsn@admhmao.ru

Департамент социального развития Ханты-
Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»



Информационный буклет

**Факультет
«Здоровье и физическая
активность»**

программы обучения
граждан старшего поколения
«Университет третьего возраста»



с. Саранпауль, 2021 г.