

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания населения Архангельской области  
«Архангельский комплексный центр  
социального обслуживания»



## Проект «Супер-старт»



Срок реализации: август 2014 – январь 2015гг.

Проект «Супер-старт» получил поддержку фонда Елены и Геннадия Тимченко в 2014 году. Сумма гранта составила 61 400 рублей. Проектная заявка стала одной из победителей конкурса «Активное поколение», который курирует центр социальных технологий «Гарант» в городе Архангельск. Благодаря проекту спортивный зал отделения дневного пребывания «Архангельского КЦСО» оснастили новым спортивным инвентарем (степ-платформы, гантели, скакалки, гимнастические мячи, обручи и многое другое). Для ритмических занятий был куплен музыкальный центр. Занятия в спортивном зале и раньше были востребованы среди посетителей, но благодаря проекту удалось привлечь к спорту еще большое количество пожилых людей. Занятия проводились в нескольких группах, в зависимости от состояния здоровья, общее количество участников 90 человек!



СРОК ПРОЕКТА: август 2014 по январь 2015г.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: Разработка и внедрение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий в досуговую деятельность граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, не утративших способность к

самообслуживанию, а также пропаганда здорового образа жизни, содействия активному участию пожилых людей в жизни общества и полноценному образу жизни.

### ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Разработка системы физкультурно-оздоровительных адаптированных для целевой аудитории;
- Проведение комплекса просветительских, пропагандистских и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья пожилых людей, поддержание их активной долголетней жизни;
- Привлечение граждан пожилого возраста к занятиям физической культурой и спортом;
- Формирование мотивации для ведения ЗОЖ, повышение уровня информированности и понимания среди граждан пожилого возраста основ ведения ЗОЖ, путем проведения лекций на данные темы;
- Содействие в сохранение физической и общей дееспособности, профилактике заболеваний.

### ИДЕЯ ПРОЕКТА

Народная мудрость утверждает, что «старость- не радость». Но данный афоризм не учитывает всей сложности этого явления. Старость только начинает осмысливаться человечеством как возраст, таящий в себе большие резервы и возможности. Это отнюдь не время пассивного отдыха. Возможности находить радости и ценности в жизни не исчерпываются в определенный ее момент, необходимо всегда видеть в себе и в своем окружении новые ценности

и привлекательные качества.

В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма. Многие исследователи занимаются изучением процессов старения, ищут пути для продления жизни человека. Все они, независимо от различия взглядов на эту проблему, безусловно сходятся в одном: наряду с правильным образом жизни, который является залогом долгого здоровья и трудоспособности, огромное значение имеет физическая культура. Физически активные пожилые люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

## ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Подготовительный этап включал в себя подготовку помещения, оснащение спортивного зала инвентарем и информирование целевой аудитории. Желающих было очень много, поэтому было набрано несколько групп.

В ходе реализации были проведены не только занятия аэробикой, но и курс лекций на тему "Здоровый образ жизни". Физкультурно-оздоровительные мероприятия - занятия и лекции - проводились под руководством - работника центра, имеющим опыт работы с пожилыми людьми более 10 лет. В самом начале были приглашены профессиональные тренера, которые на безвозмездной основе обучали правильному выполнению упражнение без вреда здоровью пожилых людей. Лекции проводил психолог центра и студенты Медицинского ВУЗа.



## ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Только с возрастом многие начинают понимать, что движение – это, действительно, жизнь. Двигательная активность в пожилом возрасте – это как раз то, что продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Постепенно на занятиях осваивали новые виды тренажеров.





## ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ

Семинары на темы «Профилактика бытового травматизма у пожилых людей», а также показан небольшой видеофильм об основных принципах питания в пожилом возрасте.



Что такое здоровье? Это не просто отсутствие болезней, хотя и это уже хорошо. Здоровье - это когда имеется определенный запас резервных сил организма. На прошедшей неделе состоялась встреча с медицинским работником на тему «Основные принципы питания в пожилом возрасте». Здесь наши посетители узнали о рационе питания в зависимости от возраста и о том, от чего желательно избегать.



На семинаре «Двигательная активность». слушателям в доступной форме рассказывали о пользе физических нагрузок в пожилом возрасте, а также мерах предосторожности и рекомендациях их выполнения. Очень радует, что подобные семинары посещают не только участники проекта, но и другие посетители центра.



Наши занятия подвигли наших гимнасток и к творческой самореализации, а именно написанию стихов.

Если вам подружки за... - вам пора в спортивный зал,  
Где шары, мячи и палки, и гантели и скакалки.  
Где мы с тренером с утра, бросив все свои дела  
Мышцы наши разминаем – бодро прыгаем, играем.  
И под музыку шагая, про болячки забываем  
Что нам возраст и хандра! Заряжаемся с утра:  
Силой, бодростью, весельем и прекрасным настроением.  
Молодым дадим мы фору. Сколько силы в нас, задора!  
Всех, кто хочет быть в порядке – ждем к нам утром  
на зарядку!

*Гальвас Любовь*

Также нашими участницами была выпущена стенгазета, посвященная проекту «Супер-старт».



## ЗАКРЫТИЕ ПРОЕКТА

29 января в концертном зале ГБУ СОН АО «Архангельский ЦСО» были подведены основные итоги проекта «СУПЕР\_СТАРТ», направленного на укрепление физического здоровья людей старшего поколения.

Занятие аэробикой значительно повысило потенциал здоровья наших клиентов, о чем говорят их отзывы и заметное приподнятое эмоциональное состояние после тренировки. Не прошли даром и постоянно проводимые семинары, и лекции на тему «Здоровый образ жизни». Все в совокупности показало только положительный результат участникам проекта. Отдельно хотелось бы отметить, что всего в проекте смогло поучаствовать около 90 человек.



В заключении были проведены веселые старты в спортивном зале. Средний возраст участников - 60 лет. Чтобы избежать травм и неприятностей со здоровьем, перед началом - общая разминка. Всего на старте – 15 пенсионеров. У каждой команды своя группа поддержки. К соревнованиям никто специально не готовился. Спортсменки не только соревновались между собой, но и веселились, как могли. Физическая нагрузка дает энергию, жизненную силу и долголетие организму. Именно эту истину подтверждают участницы проекта «Супер-Старт», посещая спортзал и демонстрируя навыки выносливости, бодрости духа и отличного настроения. Все участникам соревнований вручены памятные подарки – диски с записью фотоматериалов и презентацией проекта.



Продукция ГАУ АО "Социальный КЦ"