

Преимущества участия в Региональной программе «Активное долголетие» :

1. Улучшение самочувствия и настроения

☐ **Физически активные занятия**, спортивные секции и танцевальные кружки оказывают комплексное воздействие на организм:
- Упражнения усиливают кровообращение, нормализуют обмен веществ и активизируют выработку эндорфинов — гормонов удовольствия, избавляют от усталости и раздражительности.

☐ **Группа единомышленников** создает поддерживающее сообщество, помогающее преодолеть одиночество и тревогу.

☐ **Танцы** укрепляют мышцы ног и спины, улучшают координацию движений, предотвращают болезни опорно-двигательного аппарата и повышают общую подвижность.

☐ **ОФП** (общая физическая подготовка) поддерживает тонус мышц, увеличивает силу и выносливость, стабилизирует артериальное давление и сердечную деятельность.

☐ **Северная ходьба** способствует укреплению сердца и сосудов, улучшает кровоснабжение головного мозга, уменьшает нагрузку на суставы и позвоночник.

☐ **Плавание** мягко нагружает все группы мышц, облегчает симптомы артрита и остеохондроза, восстанавливает подвижность позвоночника и суставов.

☐ **Джампинг** (занятия на батуте) стимулирует вестибулярный аппарат, улучшает равновесие и координацию, разгружает колени и спину, ускоряет метаболизм и способствует похудению.

2. Повышение жизненного тонуса и энергичности

Разнообразные формы активного отдыха и досуга направлены на интеграцию граждан старшего поколения в новые социальные группы, сообщества и коллективы :

☐ **Экскурсии**, прогулки и выездные мероприятия стимулируют познавательную деятельность, развивая память и мышление.

☐ **Игровые занятия**, викторины и конкурсы формируют дух соревнования, повышая мотивацию и уверенность в своих силах.

☐ **Новые знакомства** и расширение круга общения вносят разнообразие в жизнь участников, наполняя её интересом и азартом.

3. Укрепление иммунитета и профилактика заболеваний

Комплекс физических упражнений, адаптированных специально для пожилых людей, способствует укреплению организма:

Регулярные занятия спортом увеличивают выносливость сердечно-сосудистой системы, поддерживают работу легких и суставов.

Физкультура предотвращает остеопороз, артрит и гипертонию, снижая риски хронических заболеваний.

Полноценное участие в общественной жизни обеспечивает активизацию иммунной защиты, защищая от инфекций и вирусов.

4. Развитие творческих способностей и интеллектуальных возможностей

Программа предлагает широкий спектр образовательных и художественных направлений:

☐ **Мастер-классы** по живописи, керамике и рукоделию раскрывают скрытые таланты и художественное видение.

☐ **Курсы** иностранных языков, компьютерной и финансовой грамотности обеспечивают возможность личностного роста и расширения кругозора.

☐ **Чтение** книг, участие в литературных клубах и обсуждение произведений искусства обогащают внутренний мир, позволяя взглянуть на привычные вещи под новым углом зрения.

5. Формирование активной жизненной позиции и уверенности в себе

Благодаря участию в различных программах и акциях участники обретают новое предназначение и цели:

Организация добровольческих инициатив и волонтерских движений формирует социальную ответственность и чувство полезности обществу.

Самостоятельное выполнение заданий и преодоление трудностей повышает самооценку и веру в собственные силы.

Опыт взаимодействия с молодыми поколениями способствует обновлению жизненных ориентиров и стремлений.

Цель программы:

увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения

Задачи:

продление активного долголетия граждан старшего поколения;

создание условий для реализации их личностного потенциала;

охрана здоровья граждан старшего поколения;

совершенствование медицинской помощи, в том числе по профилю «гериатрия»;

развитие социальных услуг для граждан старшего поколения, продлевающих их здоровую жизнь и обеспечивающих качественный уход;

повышение финансовой обеспеченности граждан старшего поколения, создание условий для их занятости;

развитие инфраструктуры для качественной и безопасной жизни граждан

Миссия:

создание комфортной и вдохновляющей среды, где каждый человек старшего поколения находит возможности для личностного роста, укрепления здоровья и расширения социальных контактов

Контактная информация для желающих присоединиться к программе:

ГУ ТО «Региональный центр «Развитие»



г. Тула, ул. Епифанская, д. 189



8 (4872) 42-50-38



8-800-200-52-26



Tulskoedolgoletie@tularegion.org



<https://долголетие71.рф>



РЕГИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» в рамках национального проекта «Семья»

Участие в Региональной программе «Активное долголетие» это:

- ✓ Активный образ жизни
- ✓ Забота о здоровье
- ✓ Социальная активность

Категории участников:

граждане, проживающие на территории Тульской области:
женщины, достигшие возраста 60 лет,
мужчины, достигшие возраста 65 лет.

