



В Центре поддержки и помощи людям старшего поколения и инвалидам «Мои года–моё богатство» продолжается реализация Программы «Будь здоров!», направленной на повышение качества жизни пожилых людей, создание условий для укрепления и сохранения здоровья пожилых людей и инвалидов.

В рамках программы на постоянной основе действует Клуб спортивных игр «Ваш ход». В нем бабушки и дедушки играют в настольный теннис, настольные игры (шашки, шахматы, нарды, лото, пазлы...). Планируется 1 раз в неделю проведение занятий в «Школе здоровья», на которых медицинские работники, студенты-медики будут рассказывать пожилым людям о наиболее распространенных заболеваниях в их возрасте, как их предотвратить, как с ними жить, формировать навыки здорового питания и здорового образа жизни, элементарные практические навыки для контроля состояния здоровья. В рамках программы «Будь здоров!» будут организованы беседы, мастер-классы по организации здорового питания. В целях повышения информированности пожилых людей и инвалидов в вопросах здорового образа жизни, сохранения и укрепления своего здоровья планируется изготовление и распространение буклетов и брошюр по данной тематике, а также формирование специальной передвижной библиотечки. В рамках проекта «Школа здоровья суставов» по профилактике заболеваний суставов, волонтеры-медики Ростовского Государственного медицинского университета проведут в 2020 году информационные занятия по профилактике заболеваний и факторах риска, которые могут привести к остеоартриту, лекции по здоровому образу жизни, мастер-классы по скандинавской ходьбе. В декабре они провели первую ознакомительную встречу с пожилыми людьми и инвалидами центра «Мои года–моё богатство», рассказали о правилах подготовки дедушек и бабушек к предстоящим занятиям. Побеседовали и заполнили данные на каждого из участников школы. Благодарим Региональное отделение ВОД «Волонтеры-медики. РФ» за социально значимые дела, которые помогают сохранять здоровье нашим дедушкам и бабушкам.

Руководитель Центра - Наталья Канивец, тел. 8 (918) 555-48-60; 8 (928) 132-72-13.  
*Организаторы Программы «Мои года-моё богатство»: Ростовская-на-Дону епархия, Администрация г. Ростова-на-Дону, АНО поддержки и помощи людям старшего поколения и инвалидам «Мои года-моё богатство», АНО «Ресурсный центр «Старшее поколение», РРОБО «МИЛОСЕРДИЕ-на-Дону».*

{gallery}2019/12/2812b{/gallery}