

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

в рамках регионального проекта

«Старшее поколение»

и социального проекта

«Активное долголетие»

- Компьютерная грамотность
- Социальный туризм
- Скандинавская ходьба
- Клубы общения
- Творческие мастерские
- Университет третьего возраста
- Выявление и доставка лиц старше 65 лет, проживающих в сельской местности, в медицинские организации для проведения дополнительных скринингов



Адреса учреждения:

г. Вязники, ул. Чехова, д.31
г. Вязники, ул. Владимирская, д.9
(отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов)

Режим работы:

понедельник-пятница
с 8.00 до 17.00
(обеденный перерыв с 12.00 до 13.00)
Суббота, воскресенье - выходной

Телефон: 849233 3-11-95
849233 2-34-11



Департамент социальной защиты населения
Владимирской области

ГБУСО ВО «Вязниковский комплексный центр
социального обслуживания населения»



Национальный проект
«Демография»
Региональный проект
«Старшее поколение»

Мы за активное долголетие



Вязники
2021

Цель социального проекта «Активное долголетие»:

Создание условий для активного долголетия, качественной жизни граждан пожилого возраста, мотивации к ведению ими здорового образа жизни.

Задачи:

- Вовлечение граждан пенсионного возраста в досуг и творчество
- Развитие физической активности и поддержание здорового образа жизни старшего поколения
- Обучение компьютерной грамотности граждан старшего поколения
- Наставничество и волонтерство
- Развитие инновационных технологий и форм социального обслуживания граждан старшего поколения



«Активное долголетие» - проект для старшего поколения, создающий возможности:

- ✓ Обучаться
- ✓ Быть добровольцем
- ✓ Наслаждаться искусством
- ✓ Путешествовать
- ✓ Знакомиться и отдыхать



Участники социального проекта:

- граждане пожилого возраста
- учреждения социального обслуживания населения
- волонтеры



Четыре условия активного долголетия

Физическая активность

Ежедневно быстро ходите в течение часа или делайте пробежки общей протяженностью не менее 15 км в неделю.
Контролируйте частоту пульса в процессе тренировки: она не должна превышать разности между цифрой 200 и количеством прожитых лет.

Водные и воздушные процедуры

Посещайте баню или обливайтесь холодной водой.
Носите легкую одежду, принимайте воздушные ванны, ходите босиком для укрепления иммунитета.

Умеренное и рациональное питание

Не пере едайте и не ешьте на ночь.
Ежедневно употребляйте кисломолочные продукты, крупы, овощи.
Включайте в меню морскую рыбу.

Положительный эмоциональный настрой

Старайтесь даже в неблагоприятном событии увидеть новые возможности.
Сосредотачивайтесь на решениях, а не на проблемах.