

## 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**



Администрация Владимирской области  
Департамент социальной защиты населения

ГБУСО ВО «Вязниковский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»



Национальный проект  
«Демография»  
Региональный проект  
«Старшее поколение»

# Мы за активное долголетие



Вязники  
2019

## 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.