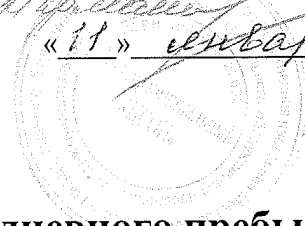


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУСО МО
«Межмуниципальный КЦСОН»
Л.В. Юрманова

Л.В. Юрманова
«11» января 2019г.



Новые направления в работе отделений дневного пребывания.

г.о. Балашиха ул.Свердлова, д.9

1. Гимнастика цигун для пожилых

Китайская оздоровительная гимнастика позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме и улучшает психо-эмоциональное состояние человека. Все занятия проходят в неспешном темпе и не связаны с чрезмерными нагрузками.

Упражнения направлены на:

приведение в норму мышечного тонуса;

контроля дыхания;

приведение иммунитета в норму;

улучшение координации движения в пожилом возрасте;

стимуляция обменных процессов;

улучшение настроения;

нормализация тонуса организма;

укрепление нервной системы.

Цигун помогает пожилым людям не допускать появления у них многих хронических болезней, ускорить период реабилитации.

Зарядка цигун обеспечивает энергетическое воздействие на весь организм, запуская в нем процесс самовосстановления и улучшая тем самым здоровье человека.

С помощью этой гимнастики можно восстановить дыхательную и сердечную системы, избавиться от проблем с пищеварением, нормализовать двигательную функцию.

Занятия проводит волонтер Морозова Ольга Борисовна-сертифицированный инструктор оздоровительного Цигун

Расписание занятий – по четвергам 15.00-15.45

2. Скандинавская ходьба

Занятия по скандинавской ходьбе помогает отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.

Занятия проходят в парке на ул. Заречная

Занятия проводит Ильина Светлана Владимировна - инструктор по физической культуре

Расписание занятий – вторник 11.00-11.45, пятница 11.00-11.45

□ 3. Арт терапия

Это занятие дарит свободу самовыражения, помогает бороться со стрессом, избавляет от переживаний, успокаивает нервы, а также тренирует мелкую моторику и память.

Творческие задания позволяют избавиться от внутренних противоречий, проявить самовыражение.

Если человеку сложно дается выполнение каких-либо заданий, то на занятии ему предлагается раскрашивание. Оно позволяет улучшить концентрацию внимания, справиться со стрессом и тревогой. Раскрашивание позволяет добиться спокойного, расслабленного состояния, которое характерно при занятиях медитацией, когда посторонние мысли и тревожное состояние уходит, и человек полностью сосредотачивается на настоящем.

Таким образом, арт-терапия позволяет пожилым начать вести спокойный, радостный и полноценный образ жизни. Люди начинают чувствовать себя комфортно, справляются со многими внутренними переживаниями, чувствуют удовлетворение.

Занятия проводит инструктор по трудовой терапии Курнатова Татьяна Александровна

Расписание занятий – понедельник 14.00-14.45, пятница 10.00-10.45

□ 4. Виртуальный туризм

Данное направление дает возможность гражданам пожилого возраста и инвалидам участвовать в социальной жизни общества и приобщаться к культурно-историческим и религиозным ценностям. Преимуществами проекта «Виртуальный туризм» является тот факт, что его участники могут расширить свой кругозор, не затрачивая при этом много времени, а также экономя финансовые ресурсы. Также данная программа доступна для людей, не имеющих возможности путешествовать в реальности в силу ослабленного здоровья.

Виртуальные экскурсии технически реализуются посредством демонстрации слайд-шоу и видеofilьмов с использованием компьютерной техники, и кинопроектора.

План проведения «Виртуальных экскурсий» составляется и изменяется на основе предпочтений получателей социальных услуг, выявленных по результатам опроса.

Занятие проводит Корикова Оксана Анатольевна- специалиста по социальной работе.

Расписание занятий - среда 14.00-14.45.

□ 5. Английский язык

Данное направление ставит своей целью освоение разговорного уровня, развитие памяти и речи у людей старшего поколения.

Программа предполагает развивать и совершенствовать следующие знания и умения:

- Правильно читать транскрипционные знаки, понимать на слух тексты и диалоги;
- Составлять монологи, диалоги, отвечать на вопросы речевого партнера;
- Передавать своими словами содержание увиденного (показанного) или прочитанного текста;
- Знать грамматические правила и уметь их использовать при выполнении устных и письменных упражнений.

Одновременно с освоением звуков обучающиеся знакомятся с основными закономерностями английской орфографии, осваивают связи между английскими буквами и звуками, развивают первоначальные навыки чтения для дальнейшего непосредственного общения с носителями изучаемого языка.

В процессе обучения активно используются тренировочные упражнения, тесты, рифмовки, скороговорки и стихи.

Занятия проводит серебряный волонтер Ивахненко Татьяна Александровна.

Расписание занятий – понедельник 10.00-11.45, пятница 13.30-15.15

□ 6. Бабушка-онлайн , дедушка- онлайн

Программа по обучению основам компьютерной грамотности людей пожилого возраста.

Курс рассчитан на 16 практических и теоретических занятий, который ставит перед собой следующие задачи:

- дать представление о возможностях персонального компьютера;
- сформировать навыки управления ПК;
- обучить приемам работы с популярными компьютерными программами на начальном уровне;
- обучить использованию современных средств связи и коммуникации для получения информации, общения;
- дать общее представление о возможностях получения некоторых государственных и муниципальных услуг через Интернет и т.д.

Занятия проводит серебряный волонтер Жумаева Наталья Викторовна.

Расписание занятий – вторник 10.30-11.30

Г.о Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Новая, д.24

1.Пилатес

Пилатес представляет собой серию упражнений в медленном темпе. Как и у других видов фитнеса или физкультуры, результатом регулярных занятий пилатесом становятся оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия.

Занятия проводит инструктор ЛФК Стоянова Наталья Анатольевна

Расписание занятий – среда 15.00