

Мероприятия проекта «Равновесие» продолжаются

24.07.2019

В ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 1» продолжают мероприятия проекта «Равновесие» для граждан пожилого возраста.

Улучшение качества жизни пожилых людей через познание своего тела, через изменение отношения к нему, познание своих внутренних ресурсов - это следующий этап мероприятий проекта «Равновесие».

Хореограф, руководитель ансамбля «Атриум» МАУК «ЦКиТ «Тюмень» ОСП «Дом культуры «Орфей» Алина Мухаметчанова провела для участников проекта мастер-класс по современному танцу.

Динамика, координация движений, чувство равновесия, все это в танце для пожилых людей выполняют оздоровительную и тонизирующую функцию.

Выполняя интенсивные движения под красивую танцевальную музыку, участники встречи испытывают положительные эмоции: восторг, радость, удовлетворение.

Участникам проекта предложены также занятия по арт-терапии. Творческие задания по рисованию и лепке, фотографированию позволяют пожилому человеку выявить внутренние проблемы, избавиться от внутриличностных противоречий, проявить самовыражение, свой творческий потенциал.

Проведены уже три занятия по арт-терапии, впереди еще семь занятий, которые проводятся 2 раза в неделю (понедельник, четверг). Занятие проводит психолог учреждения Гимадиева Л.Ф.

Темы занятий:

- «Цвет моего настроения»
- «Рисуем свое имя»
- «Мир моей души»
- «Мои фантазии»



- «Образ счастья»
- «Цвет моего здоровья» и др.

Положительные эмоции, которые испытывают участники проекта на мероприятиях, расслабление, ощущение внутренней гармонии и позитивное отношение к окружающему миру укрепляют механизмы здоровой саморегуляции, увеличивают силу энергии, стрессоустойчивость и общую адаптацию организма, и, в конечном счете, оздоравливают весь организм.

Поддержка осуществлена в рамках конкурса социально-значимых просветительских проектов для пожилых людей «Серебряный возраст» на средства, предоставленные АО «Райффайзенбанк»

Более подробную информацию можно получить по телефону 89504861190, контактное лицо – Гимадиева Лилия Фархатовна

