

Круглый стол «Диалог с телом. Роль физической активности в пожилом возрасте» в ММАУ «Городская поликлиника № 1»

08.08.2018 г.



Граждане пожилого возраста заречных микрорайонов 8 августа 2018 года в 11.00 часов собрались на круглый стол «Диалог с телом. Роль физической активности в пожилом возрасте», который состоялся в конференц-зале ММАУ «Городская поликлиника № 1» по адресу: ул. Газовиков, д.6/1.

Руководитель проекта, психолог учреждения Гимадиева Лилия Фархатовна познакомила участников мероприятия с целями, задачами и содержанием проекта «Диалог с телом», определила основные направления проекта.

Это три вида мероприятий с телом: **двигательная активность тела** (занятия по ЛФК; скандинавская ходьба; занятия на спортивных тренажерах и т.д.), **психология телесности** (тренинги по телесно-ориентированной психотерапии и танцевально-двигательной психотерапии) и **активный отдых** («День здоровья» с выездом на природу).

Врач ЛФК Ирина Евгеньевна рассказала о важности регулярных занятий физической культурой в пожилом возрасте для здоровья, разъяснила, какие есть психоэмоциональные и социальные выгоды от физической активности.

На занятиях участники проекта пополняют и углубляют знания, необходимые для самостоятельного применения средств физической культуры; сформируют жизненно важные двигательные умения и навыки и восстановят утраченные; повысят физический и

эмоциональный тонус, а также иммунологическую реактивность; восстановят способность слышать свое тело, себя; приобретут опыт активного времяпрепровождения средствами физической культуры.

Участникам проекта предоставили образец «Дневника самоконтроля» для оценки своего состояния во время реализации проекта. И в завершении круглого стола каждый участник проекта получил рекомендации по теме «Рекомендуемые уровни физической активности для пожилых людей 55 лет и старше».

На мероприятии присутствовали граждане пожилого возраста, вышедшие на пенсию, старше 55 лет. Общее количество присутствующих – 13 человек.

Контактное лицо: Гимадиева Лилия Фархатовна, тел. 89504861190,

г. Тюмень, пр. Заречный, д.4/1, женская консультация, кабинет № 18; e-mail: gimadieva-liya@mail.ru

Проект - победитель всероссийского конкурса «Активное поколение» в Тюменской и Курганской областях. Организатор конкурса - Благотворительный фонд развития города Тюмени при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко