

ЗАНЯТИЯ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ!

Сообщаем для всех заинтересованных, пожилых людей старше 60 лет, что начался набор групп для бесплатных занятий адаптивной физкультурой и гимнастикой в Самаре!

Такая возможность появилась благодаря получению гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества **САМАРСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ИНВАЛИДОВ "ДИАНА"**, которая стала победителем 2 конкурса 2020 года с проектом:

«Культура движения – основа активного долголетия»! (ссылка на официальный сайт: <https://президентскиегранты.рф>, заявка №: 20-1-016231).

Для кого был разработан этот проект и какие задачи решает:

Проект направлен на решение проблемы снижения физической активности у пожилых людей и, как следствие, профилактики травматизма. Пожилой человек, страдающий массой недугов, зачастую обречен на малоподвижный образ жизни, который во много раз увеличивает вероятность получения различных травм, часто приводящих к инвалидности или даже смерти. Инвалидность, связанная с полученной травмой после падения, вызывает боязнь повторений случившегося и вынуждает еще меньше двигаться, что приводит в итоге к социальной изоляции и развитию сопутствующих заболеваний. Профилактика травм у пожилых должна предусматривать прежде всего предупреждение падений. Эту проблему команда проекта предлагает решать путем создания условий для систематических занятий адаптивной гимнастикой, где пожилые люди обучаются культуре движения и стимулируются для дальнейших регулярных занятий физической культурой и спортом. В результате, у лиц пожилого возраста улучшается координация движений, сохраняются двигательные навыки и умения, что, в свою очередь, обеспечит снижение риска травматизма.

Занятия будут проводить:

5 профессиональных тренеров, подготовленных по программе «Адаптивная физическая культура» с получением квалификации тренер-преподаватель. Обучение будет проводить ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ» (г.Казань) по специально разработанной программе.

В рамках проекта также за счет средств гранта:

- будет оборудован спортивный зал профессиональным ковром для гимнастики;

- будет организован контроль врачами-волонтерами ГБУ «Самарский областной центр медицинской профилактики «Центр общественного

здоровья» физиологических показателей занимающихся, до и после окончания проекта;

- будут организованы выступления участников проекта на массовых городских мероприятиях.

Дата начала и окончания реализации проекта:

Занятия будут проходить с мая 2020 года по ноябрь 2020 года.

Если вы хотите принять участие в данном проекте вам необходимо:

1. Иметь желание заниматься адаптивной гимнастикой;
2. Соответствовать целевой группе проекта: «пожилые люди с инвалидностью II и III группы по общему заболеванию старше 60 лет»;
3. Подать заявку с приложением необходимых документов (список необходимых документов будет направлен вам на электронную почту).

Мы готовы ответить на все дополнительные вопросы по телефонам:

8 927 736 99 64 Наталия Николаевна

8 927 694 69 49 Елена Александровна

или электронной почте:

samaradiana@mail.ru

ea_markelova@mail.ru