



Весна добра - весна здоровья

В марте 2020 года в Мурманской области стартовал региональный проект «Весна добра. Весна здоровья», организованный областным министерством труда и социального развития. Проект направлен на пропаганду здорового образа жизни, ценностей физической культуры и спорта среди жителей Мурманской области.

В Кольском комплексном центре социального обслуживания населения мероприятия, в которых приняли участие получатели социальных услуг и сотрудники учреждения, прошли под девизом: «Живи весной. Танцуй и пой, и будет всё доброе с тобой!». Все они были скорректированы с учётом текущих режимов и сложившейся эпидемиологической обстановки и прошли в формате онлайн.

С 13 по 30 апреля 15 граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих ограничение к передвижению, из Колы, Шонгуя, Молочного, Кильдинстроя, Зверосовхоза, Пушного, Туломы, Междуречья активно присоединились к проекту и участвовали в частушечном флешмобе #СеверПоДомам#МыДоманеСкучаем#. При помощи социальных работников воспроизводилась запись гармошки, под которую и пелись задорные частушки. По окончании флешмоба специалистами отделения смонтирован видеоролик любителей народного песенного жанра, которые находясь в самоизоляции, вопреки всему позитивно смотрят на мир и не унывают.

С 12 мая по 22 мая прошла видео-акция «Чем занять себя дома? Советы старшего поколения». В ней приняли участие 6 граждан пожилого возраста и инвалидов из Туломы, Молочного, Кильдинстроя, Ура-Губы и Колы. Участники при помощи социальных работников сняли небольшой видеоролик о том, чем можно занять себя дома, делились советами, чем они занимаются дома, рассказывали о своих увлечениях, интересах и хобби.

Самым старшим участницам в мае исполнилось по 90 лет - это

Евгения Васильевна Кучерова из Зверосовхоза и Мария Александровна Чежина из Междуречья.

Учёные давно выяснили, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное - жизненные силы и желание жить. А потому специалисты сходятся во мнении, что творчество является одним из секретов долгой жизни. Занятие любимым делом становится своего рода адаптацией к новым условиям жизни, способом психологической реабилитации пожилых людей.

Активно присоединились к проекту воспитанники приюта «Берегиня»: они приняли участие в квест-игре «Спортивная мозаика», эстафете «Мы за



ЗОЖ», весёлых стартах «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни», разнообразных спортивных играх («Спортивная фигура», «Зарядка для всех» и др.), в том числе и на свежем воздухе.

К проведению мероприятий в рамках проекта «Весна добра - весна здоровья» подключились наши активные партнёры по здоровому образу жизни - студенты-волонтеры СВО «Широко шагая» МАГУ.

К сожалению, в связи с введением ограничительных мер по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) пришлось от-

казаться от привычного формата проведения мероприятий и заменить живое общение на онлайн. Волонтеры предложили мини-проект «Сидим дома. Физкультура онлайн». Специально для воспитанников приюта они разработали и записали серию спортивных занятий, которые проводились еженедельно.

Открыла мини-проект студентка 1 курса факультета «Физической культуры и безопасности жизнедеятельности» Карина Амбарцумян. Занятие прошло на позитивной волне, воспитанники с удовольствием повторяли за Кариной упражнения, работали слаженно, усердно. Воспитанникам понравилась идея дистанционной физкультуры!

Наши воспитанники, вдохновившись идеей онлайн-занятий, в качестве «ответного слова» тоже подготовили для волонтеров спортивные задания, всего их было 12: отжимание на одной руке 50 раз, три сальто подряд, борцовский мостик и др. Каждый из студентов-волонтеров в течение мая выполнял задания наших ребят, записывал процесс их выполнения и отправлял видео воспитанникам. 31 мая воспитанники приюта подвели итоги: кто же из волонтеров самый спортивный и выносливый!

Завершением проекта стал флешмоб, в разработке идеи которого также приняли участие волонтеры СВО «Широко шагая». Студенты предложили исполнить красивый танец-зарядку с детьми на улице, а прекрасная погода помогла воплотить эту идею в жизнь. По отзывам детей - это лучшее завершение проекта!

Наш корр.
Фото из архива ККСОН

