

# Участие и победа в проекте



АКТИВНОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ



Активно жить - здоровым быть

# Цели и задачи проекта:

**Цель:** Укрепление физического и психического здоровья, развитие личности граждан пожилого возраста и инвалидов с помощью создания спортивно-оздоровительной среды.

**Наша задача:** В ближайшее время как можно больше вовлечь и обучить людей «Скандинавской ходьбой».



# Сумма гранта составила: 31 555р.



# Распространение информационно-раздаточного материала.

## Техника скандинавской ходьбы с палками

Обучение рекомендуется начинать с ходьбы по ровной поверхности, на данном этапе начинающий спортсмен изучает возможности регуляции креплений.

- ноги ставить на землю следует в разной последовательности, одновременно нужно опираться на левую ногу и правую руку, и наоборот;

- необходимо постоянно поддерживать равномерный темп движения, не рекомендуется резко набирать скорость и торжозить;

- палки не должны волочиться по земле, их основная функция заключается в опоре.

Набор в группы «Скандинавская ходьба» осуществляется в Муниципальном Учреждении «Уйский Комплексный центр социального обслуживания населения» отделение дневного пребывания по адресу:

с. Уйское, ул. Островского д.21

Контактные телефоны:

8(351 65) 3-12-25

8(351 65) 3-10-80

Сайт МУ «Уйского комплексного центра социального обслуживания»

<http://cs08.eps74.ru/>

Страница в социальной сети «Одноклассники»

<http://ok.ru/profile/570510329287>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «УЙСКИЙ  
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»



Отделение дневного  
пребывания граждан  
пожилого возраста и  
инвалидов



Скандинавская  
(Финская) ходьба

«Активно жить – здоровым  
быть!»



## Преимущества для людей пожилого возраста

Скандинавская ходьба очень полезна для пожилых людей, ее основное преимущество заключается в невысоких нагрузках. Большинство оздоровительных физических упражнений недоступны для людей пожилого возраста из-за трудностей для выполнения элементов. В процессе старения снижается координация, что является основным препятствием для активных занятий спортом.

Скандинавская ходьба идеально подходит пожилым людям, все движения максимально естественны, в данном случае отсутствуют

требования и уранно подготовки, а их продолжительность и интенсивность регулируются в индивидуальном порядке. Занятия скандинавской ходьбой не требуют специальной экипировки, в качестве палок могут использоваться обычные лыжные. Этот вид спорта идеально подходит для пожилых людей и пациентов, которым не рекомендованы высокие нагрузки на организм. Заниматься можно где угодно (в городе, поселке, в горах), что является еще одним преимуществом.

Скандинавская ходьба повышает тонус мышц, координацию и выносливость, способствует похудению, этот вид спорта доступен абсолютно всем. Скандинавская ходьба представляет собой эффективный и доступный практически для всех вид физической деятельности, предполагающий использование определенной техники ходьбы с применением специальных палок, благодаря которым нагрузка распределяется одновременно на все мышцы организма. Этот вид ходьбы обеспечивает 35-ти процентное

снижение давления на поясничный отдел, а также на тазобедренный, голеностопный, коленные суставы. При подборе палок правильной длины в процессе ходьбы задействуется 90% всех мышц, что очень полезно для всего организма.

## Польза от прогулок с палками

- поддержка тонуса мышц в верхней и нижней части тела;
- снижение при ходьбе давления на суставы и колени;
- тренировка 90% всех мышц;
- занятия позволяют сжигать на 45% больше калорий по сравнению с обычной ходьбой;
- улучшение работы легких и сердца;
- исправление осанки;
- тренировка выносливости и сердечно-сосудистой системы;
- устранение проблем опорно-двигательного аппарата.



## Приглашаем граждан пожилого возраста и инвалидов на занятия по «Скандинавской ходьбе»

в рамках проекта «Активно жить – здоровым быть!».



Желающие посетить занятия и узнать более подробную информацию обращаться в Муниципальное Учреждение «Уйский комплексный центр социального обслуживания населения» (Отделение дневного пребывания) или по телефону:

**8(35165)31080**

**Внимание!!!**

Занятия проводятся каждую среду и пятницу с 14:00.



# Первое занятие по скандинавской ходьбе. Лекция «Особенности техники «Скандинавская ходьба»



# Практическое занятие «Особенности техники скандинавской ходьбы»



# Занятие на стадионе «Юность»





# Занятие гимнастикой на свежем воздухе



# Прогулка по тропе «Здоровья»



# Спортивно - развлекательные мероприятия «Веселые старты»



# Игра в пионербол



# Размещение информация о реализации проекта



Официальный сайт Муниципального Учреждения "Уйский комплексный центр социального обслуживания населения" Уйского муниципального района Челябинской области

Адрес сайта: 129.10.10.10

Всегда для словоблудов

Всегда для любителей

Тел.: 8 (381) 433-10-90, 8 (381) 433-12-28

E-mail: info@uikf.ru



Обзор страниц

Деятельность

Документация

Наркративно-просветные акты

Контакты

- Новости
- Официальные сайты и рабочие ресурсы
- Государство
- Интернет-форумы
- Место оказания услуги
- Обоимости граждан
- Детские игры
- Персональный состав учреждения
- Описание
- Задачи
- Порядок оказания услуги
- Интерактивная карта области
- Типовой устав использования открытого ресурса

Главная » Новости » Провели первое занятие «Скандинавская ходьба»

найти

## ПРОВЕЛИ ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»

[Войти/Доп. печати]

В начале сентября в МУ «Уйский КЦСОН» состоялось первое занятие по скандинавской ходьбе для граждан старше 55 лет и людей с ограниченными возможностями здоровья.

В начале занятия, все желающие заниматься ходьбой, внимательно прослушали лекцию «Особенности техники «скандинавская ходьба». Медицинская сестра Анастасия Клещева подробно рассказала о пользе и технике ходьбы с палками. Беседу продолжил «Серебряный волонтер» Владимир Герцог. Пенсионеры узнали о спортивной одежде, необходимой для тренировок, наглядно было показано - как правильно подбирать палки по росту и саму технику ходьбы. После того, как всем выдали палки, дружным коллективом направились на стадион «Юность», продолжить занятие на свежем воздухе.

«Скандинавская ходьба универсальна и проста, и нам всего лишь необходимо иметь специальные палочки и обучиться технике. Первая тренировка прошла с большим успехом. И, несмотря на то, что у всех нас не сразу все получалось, всем понравился этот новый вид спорта. Ведь на самом деле это не так-то просто, как кажется со стороны» - отметил Владимир Миронов, участник группы «Скандинавская ходьба».

«Мы убедились в том, что в Уйском районе заниматься спортом и вести активный образ жизни хотят не только представители молодежи, но и люди в возрасте. Бег довольно травматичный вид спорта, который подходит далеко не всем. И мы нашли решение! Поучаствовав в конкурсе социальных проектов «Активное поколение», организованным благотворительным фондом «Хорошие истории» в рамках программы «Активное долголетие» согласно цели национального проекта «Демография» получили финансовую поддержку на развитие скандинавской ходьбы в Уйском муниципальном районе. На самом деле, этот вид спорта подходит всем, даже у кого были травмы колена. Наша задача - в ближайшее время как можно больше вовлечь и обучить людей «Скандинавской ходьбой» - рассказала заведующий отделением дневного пребывания Оксана Рогач. - «Кстати, занятия будут проводиться бесплатно!»

Дата публикации: 11 сентября 2019 10:04  
Дата изменения: 16 сентября 2019 14:52  
— Вернуться

СЕРВИСНЫЕ



Ольга Андреевна, директор:  
"Наша задача заключается в том, чтобы каждый человек, оказавшийся в трудной жизненной ситуации, имел возможности в её преодолении и знал где ему искать поддержку и помощь."

МЫ В



КОЛОС

Изображения



Результаты независимой оценки качества оказания услуг



🔍 Поиск

- + [Работа с обращениями](#)
- + [Кадровое обеспечение](#)
- + [Государственные закупки](#)
- + [Официальная информация](#)
- + [Социально-экономическое развитие](#)
- + [Социальная поддержка семей с детьми](#)
- + [Контакты системы социальной защиты](#)
  - [Защита населения](#)
  - [Поддержка СОНКО, добровольчества \(волонтерства\)](#)
  - [Информация для граждан с ограниченными возможностями здоровья](#)
  - [Социальная реабилитация и ресоциализация наркозависимых](#)
  - [Независимая оценка качества условий оказания услуг организациями социального обслуживания](#)
  - [О проверках](#)
  - [Национальный проект «Демография»](#)
  - [О реализации Указов Президента Российской Федерации](#)
  - [Меры социальной поддержки гражданам, принявшим в семью детей-сирот"](#)
  - [Меры социальной поддержки гражданам предпенсионного возраста](#)

[Главная](#) → [Новости](#) → В Уйском районе пенсионеры стали заниматься скандинавской ходьбой

## В Уйском районе пенсионеры стали заниматься скандинавской ходьбой

16 сентября 2019 - 11:40

**На базе комплексного центра социального обслуживания населения Уйского района состоялось первое занятие по скандинавской ходьбе для граждан старше 55 лет и людей с ограниченными возможностями здоровья.**

Началось занятие с вводного инструктажа «Особенности техники скандинавской ходьбы». Медицинская сестра комплексного центра **Анастасия Клещева** подробно рассказала о пользе и технике ходьбы с палками. Беседу продолжил «серебряный» волонтер **Владимир Герцог**. Пенсионеры узнали о спортивной одежде, необходимой для тренировок, наглядно было показано, как правильно подбирать палки по росту и саму технику ходьбы. После того, как всем выдали палки, дружным коллективом направились на стадион «Юность», продолжать занятие на свежем воздухе.

*«Скандинавская ходьба универсальна и проста, и нам всего лишь необходимо иметь специальные палочки и обучиться технике. Первая тренировка прошла с большим успехом. И, несмотря на то, что у всех нас не сразу все получалось, всем понравился этот новый вид спорта. Ведь на самом деле это не так-то просто, как кажется со стороны», — отметил **Владимир Миронов**, участник группы «Скандинавская ходьба».*

*«Мы убедились в том, что в Уйском районе заниматься спортом и вести активный образ жизни хотят не только представители молодежи, но и люди в возрасте. Бег довольно травматичный вид спорта, который подходит далеко не всем. И мы нашли решение! Поучаствовав в конкурсе социальных проектов «Активное поколение», организованным благотворительным фондом «Хорошие истории в рамках программы «Активное долголетие» согласно цели национального проекта «Демография» получили финансовую поддержку на развитие скандинавской ходьбы в Уйском муниципальном районе, — рассказала **Оксана Рогач**, заведующий отделением дневного пребывания комплексного центра Уйского района. — Наша задача — в ближайшее время как можно больше вовлечь и обучить людей скандинавской ходьбе. Кстати, занятия будут проводиться бесплатно!».*

Напомним, в рамках регионального проекта «Старшее поколение» нацпроекта «Демография» пенсионеры Челябинской области не только осваивают спорт и творчество, но и подключаются к добровольческой деятельности, создают волонтерские движения, в рамках которых проводят благотворительные акции, мероприятия, мастер-классы и многое другое. Цель проекта — увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни.



[Главная](#)

# Уйские пенсионеры вспомнили молодость и сразились в пионербол

20 сентября 2019 в 14:38

Поделиться

 Версия для печати

**В комплексном центре Уйского района в рамках регионального проекта «Старшее поколение» нацпроекта «Демография» пожилые люди стараются приобщать к спорту. На днях отдыхающие отделения дневного пребывания собрались в спортивном зале ДК «Колос», чтобы сыграть в пионербол, сообщает минсоцотношений.**

Наставником и тренером команд стал активист и «серебряный» волонтер **Владимир Герцог**. Сначала участников ожидала разминка — небольшая пробежка и упражнения для разогрева мышц. Далее сформировали две команды, а некоторые устроились на лавочках и стали болельщиками. Игра прошла задорно, весело, подвижно.

*«В нашу молодость пионербол был очень распространен. Мы играли во дворах, уходили на поляну. В те времена мы могли играть в него даже без сетки и специально оборудованной площадки с разметкой. Границы поля и сетка рисовались мелом или прочерчивали линии на земле простой палкой», — вспоминает Людмила Воронкова, одна из лучших игроков команды «Друзья».*

Болельщики активно переживали за свои команды, подбадривали участников пионербола. Игра закончилась на позитиве, как всегда, победила дружба. С небольшой, но приятной усталостью, с хорошим настроением пенсионеры возвращались в отделение дневного пребывания.

*«Все было классно!» — восторженно делится впечатлениями одна из болельщиц Галина Травинова с заведующим отделением дневного пребывания комплексного центра Оксаной Рогач.*

*«Я очень рада, что вам нравятся не только культурные мероприятия, проводимые в отделение дневного пребывания, но и спортивные, где вы можете проявить свои возможности, несмотря на возраст», — отметила Оксана Рогач.*

[Заседания правительства](#)[Приемная правительства](#)[Законотворческая деятельность](#)[Кадровое обеспечение](#)[Контакты](#)

## Другие новости

Кыштым стал местом медиаэкспедиции южноуральских школьников

06 ноября 2019 - 16:53

Бойцы студенческого отряда имени П.И. Сумина помогают погорельцам восстанавливать дом

06 ноября 2019 - 16:16

Челябинское НКО победило в



[На главную](#) → [Новости](#)

## НОВОСТИ

# 11

Сентября

Специалисты МУ «Уйский КЦСОН» провели занятие по скандинавской ходьбе для граждан старше 55 лет и людей с ограниченными возможностями здоровья

В начале сентября в МУ «Уйский КЦСОН» состоялось первое занятие по скандинавской ходьбе для граждан старше 55 лет и людей с ограниченными возможностями здоровья.

В начале занятия, все желающие заниматься ходьбой, внимательно прослушали лекцию «Особенности техники «скандинавская ходьба». Медицинская сестра, Анастасия Клещева, подробно рассказала о пользе и технике ходьбы с палками(занятия проводятся бесплатно). Беседу продолжил «Серебряный волонтер» Владимир Герцог. Пенсионеры узнали о спортивной одежде, необходимой для тренировок, наглядно было показано - как правильно подбирать палки по росту и саму технику ходьбы. После того, как всем выдали палки, дружным коллективом направились на стадион «Юность», продолжать занятие на свежем воздухе.

«Скандинавская ходьба универсальна и проста, и нам всего лишь необходимо иметь специальные палочки и обучиться технике. Первая тренировка прошла с большим успехом. И, несмотря на то, что у всех нас не сразу все получалось, всем понравился этот новый вид спорта. Ведь на самом деле это не так-то просто, как кажется со стороны» - отметил Владимир Миронов, участник группы «Скандинавская ходьба».

*«Мы убедились в том, что в Уйском районе заниматься спортом и вести активный образ жизни хотят не только представители молодежи, но и люди в возрасте. Бег довольно травматичный вид спорта, который подходит далеко не всем. И мы нашли решение! Поучаствовав в конкурсе социальных проектов «Активное поколение», организованным благотворительным фондом «Хорошие истории в рамках программы «Активное долголетие» согласно цели национального проекта «Демография» получили финансовую поддержку на развитие скандинавской ходьбы в Уйском муниципальном районе. На самом деле, этот вид спорта подходит всем, даже у кого были травмы колена. Наша задача - в ближайшее время как можно больше вовлечь и обучить людей «Скандинавской ходьбе» - рассказала заведующая отделением дневного пребывания Оксана Рогов.*





## За здоровьем «по-скандинавски»



И. Николаева.



Скандинавская ходьба хороша тем, что ей можно заниматься в любое время года. Нужны только палки.

«Уйский комплексный центр социального обслуживания населения» начинает реализацию проекта «Активно жить — здоровым быть» на средства гранта, выигранного в конкурсе социальных проектов «Активное поколение». Его проводил благотворительный фонд «Хорошие истории».

В этом году на конкурс пришло рекордное число заявок, более трехсот. Был среди них и проект Уйского комплексного центра «Активно жить — здоровым быть». Он предусматривает

— Мы провели специальный опрос среди людей пожилого возраста, посещающих отделение дневного пребывания, в ходе которого определили, что более 95 % пенсионеров не занимаются физкультурой, из них более 60 % нуждаются в занятиях спортом, — говорит заведующая отделением дневного пребывания Оксана Рогач. — Теперь мы планируем развивать спортивное движение в Уйском для пожилых людей и граждан с ограниченными возможностями. Пенсионеры и инвалиды Уйского района приступят к занятиям в группах «скандинавская ходьба». Это дешёвый, а главное

тропе здоровья лыжной базы «Олимпиец». Заниматься с любителями скандинавской ходьбы будет инструктор по адаптивной физкультуре Владимир Герцог. А медицинские сестры МУ «Уйский КЦСОН» Светлана Стругова и Анастасия Клещева проведут лекции, беседы о здоровом образе жизни, об особенностях методики скандинавской ходьбы.

Также каждый месяц будут в группах проводиться «Весёлые старты» и гимнастика на свежем воздухе. Планируется приобрести к систематическим занятиям скандинавской ходьбой четыре подгруппы по пятнадцать человек. Занятия будут проходить 2–3 раза в неделю.

Добавим, что скандинавская ходьба очень популярна в Уйском районе. Но организовано ей ещё не занимались. На автомобильных дорогах у нас нередко можно встретить людей с лыжными палками, которые выбрали для себя такой вид физической активности.

### КОММЕНТАРИЙ

В. Герцог,  
тренер.

Скандинавская ходьба идеально подходит для пожилых людей, которым не рекомендованы высокие нагрузки на организм. Эти занятия не требуют специальной экипировки, в качестве палок можно использовать даже лыжные. Ходьба с палками повы-



### Почему так

Скандинавская ходьба, она же северная ходьба, зародилась в Финляндии, затем получила популярность в остальных скандинавских странах и по всему миру. Финские лыжники придумали такой способ летних тренировок во второй половине XX века.

## ПОЧТА

### ВОПРОС-ОТВЕТ

### Почему гибнут пчёлы?

Ущерб подсчитывают пчеловоды Ларинского сельского поселения. Там после обработки полей гербицидами стали погибать пчёлы. Как рассказывают жители, владелец крестьянско-фермерского хозяйства обработал свои огороды не по правилам, как результат — массовая гибель насекомых не только в Ларино, но в Маслово, Речном и Замотохино. О трагедии редакции рассказали сами пчеловоды.

Бортники намерены добиваться справедливости. Они уже увезли погибших насекомых и собранный в этот период мед на экспертизу.

**Подробности — в следующем номере. Газета «Колос» просит пчеловодов района сообщать об аналогичных случаях.**

Е. Лемеш.

### Можно или нельзя?

— Разве можно стирать ковры в реке, ведь там купаются дети и взрослые? Какой вред это наносит окружающей среде?

И. Худяков, с. Уйское.

На вопрос отвечает ведущий специалист по экологии Уйского района Анна Шеметова:

— Во-первых, водоёмы — это места отдыха людей, поэтому незачем там, где взрослые и дети проводят досуг на природе, возле воды, стирать ковры или

*Спасибо за внимание!*

**Всего доброго!**

