



[Мероприятия](#)

Адаптивная физкультура для пожилых — № 2 #ЗдоровоеСтарение

[03.10.2023](#) [admin](#) [Редактировать](#)

В сентябре 30 социальных работников Организации в рамках социального проекта прошли обучение по программе «Адаптивная физкультура для пожилых» на базе «Сызранского медико-гуманитарного колледжа».

Старшая медицинская сестра по физиотерапии и медицинскому массажу за 72 академических часа рассказала слушателям о пользе физкультуры в любом возрасте и об особенностях физической нагрузки для пожилых. Социальные работники узнали, какие упражнения можно делать в пределах кровати, сидя или стоя, и какие упражнения будут способствовать скорейшему выздоровлению в период реабилитации, также были ознакомлены с тем, что категорически запрещено гражданам пожилого возраста.



С октября 2023г. по май 2024г. полученные знания социальные работники будут применять в работе с подопечными в системе долговременного ухода.

Юлия Акимова, специалист по социальной работе