

**«ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ  
ЗДОРОВО»**

**Центр волонтеров  
«Серебряный век»**

**МБУ г. Шахты «ЦСО № 1»**



**Изменения, происходящие в нашем обществе, на сегодняшний день, как социально-экономические, так и политические, диктуют новые требования к жизни в обществе.**

**Наш волонтерский Центр - это свободный союз людей, объединенных одним общим интересом. Наши волонтеры занимаются пропагандой здорового образа жизни и активного долголетия.**



- ▣ **Заповеди наших волонтеров :**
- ▣ Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его.
- ▣ Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самой деятельности.
- ▣ Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.
- ▣ Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

**Кодекс волонтеров:**  
*Хотим, чтобы стало модным – активным  
быть и здоровым!*

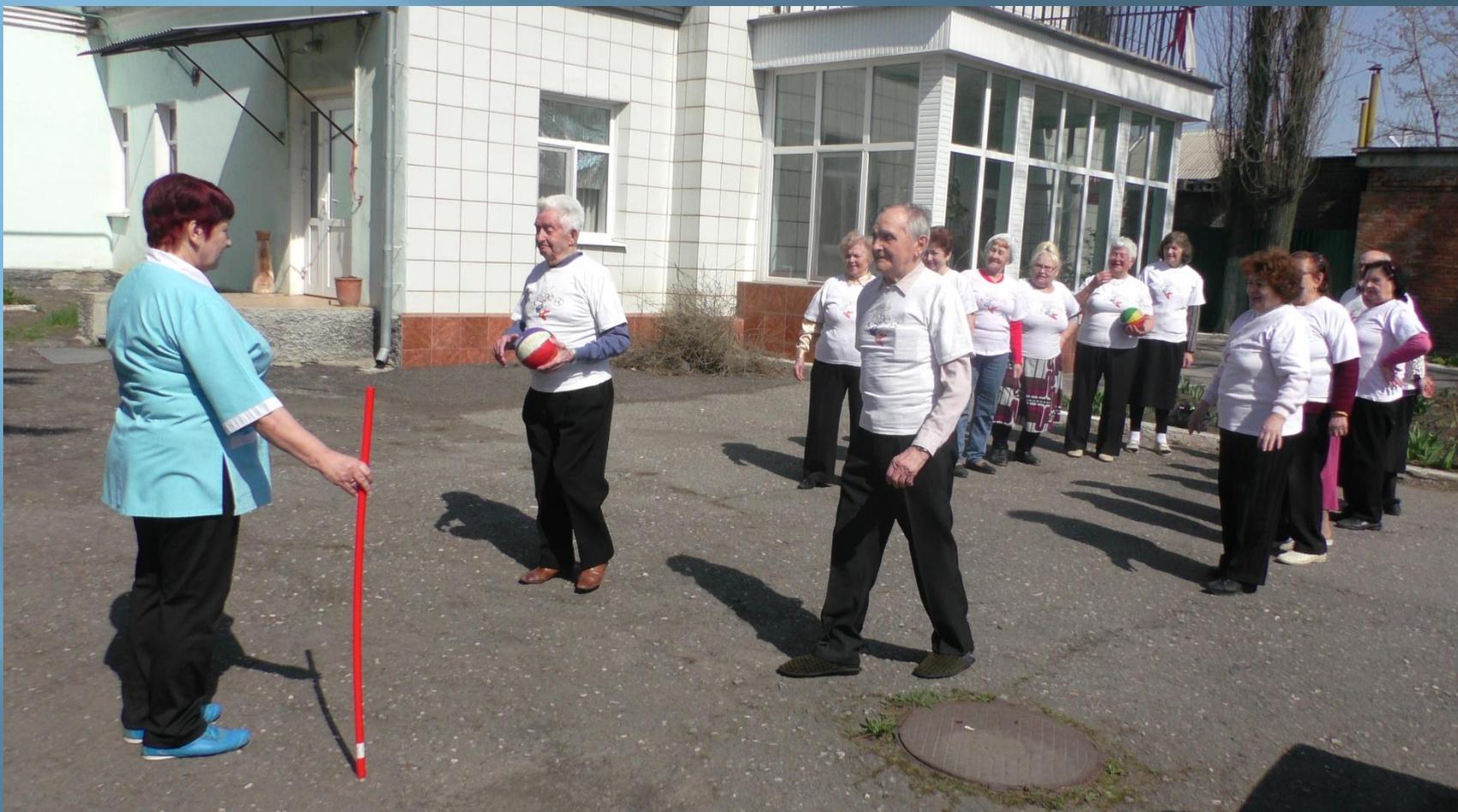


# Функции волонтеров в профилактической работе:

- проведение профилактических занятий или тренингов;
- проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр;



**Работа данного направления ориентирована на укрепление здоровья и продление активного долголетия людей преклонного возраста и инвалидов с использованием метода лечебной физкультуры.**



## **Работа волонтерского Центра определяет следующие задачи:**

**объединение людей пожилого возраста и инвалидов, ориентированных на здоровый образ жизни; создание благоприятных условий для укрепления физического здоровья; формирование у пожилых людей мотивации активного образа жизни и сохранения здоровья.**

**Работа направления организована на основных принципах: систематичность, регулярность, длительность, дозирование нагрузок, индивидуальность.**





### **Ожидаемые результаты:**

- увеличение количества людей, вовлеченных в волонтерский Центр и проведение альтернативных мероприятий;
- привлечение пожилых людей к общественно значимой деятельности;
- формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности;
- овладение знаниями о ЗОЖ и умение аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения.
- повышения количества и качества участия в акциях волонтеров, организуемых «Университетом третьего возраста».

**В рамках программы «Активное долголетие» совместно с различными организациями волонтеров прошли спортивные соревнования, такие как:**

**«Жизнь со спортом», «День зимних видов спорта в России» - праздник «В здоровом теле здоровый дух», «Весёлые старты»»- спартакиада посвящённая всемирному дню здоровья, «Малые олимпийские игры», «Мы едины - мы непобедимы!».**

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**