Формирование активного долголетия  
и роста качества жизни граждан старшего поколения

В рамках реализации мероприятий, направленных на формирование активного долголетия и повышения качества жизни граждан старшего поколения в МУ КЦСОН Копейского городского округа на базе отделения дневного пребывания «Легенда» реализуются следующие интересные и перспективные мероприятия клубов по интересам: «География позитива», клуба здорового образа жизни «От болезни - бегом», рукоделия «Я - искусница», любителей книги «Это интересно».

Это прежде всего полюбившиеся поездки на термальный источник «Баден Баден» в с.Еткуль. «Мы любим Баден», так называется эта форма активной деятельности, которая регулярно проходит один раз в месяц в период с октября по май.

В летние месяцы традиционно посещаем красоты уральских озер: «Бажовский фестиваль» (июнь), «Сабантуй» (июль).

Поездки в театры это еще одно из заявленных направлений:

- органный зал

- театры «Молодежный», оперы и балета,

- концертный зал им. Прокофьева,

- концертная площадка ДК им. С.М.Кирова.

Ярким мероприятием стало ежегодное участие в городском конкурсе «Ох, уж наши бабушки». Конкурс направлен на возрождение патриотических традиций, любви и гордости за свою семью, родной край, Родину. Он пропагандирует здоровый образ жизни, позволяющий и в пожилом возрасте активно участвовать в общественной жизни и мероприятиях.

В целях социально-психологической помощи проводятся тренинги с пожилыми людьми, сеансы релаксации, которые помогают справиться с изменениями образа жизни

Для повышения коммуникативного потенциала организуются курсы по обучению компьютерной грамотности.

В МУ КЦСОН действует Школа реабилитации и ухода, прокат технических средств реабилитации, которые направлены на обеспечение достойного качества жизни пожилых людей и инвалидов, нуждающихся в долговременном уходе и адаптации в социуме.

В рамках социально-медицинских услуг организованы занятия по адаптивной физкультуре, занятия по скандинавской ходьбе, танцам, дыхательной гимнастике. Все эти мероприятия обучают граждан практическим методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии, самоконтролю за состоянием здоровья.