Кадошкинский район: «Старшее поколение» укрепляет здоровье

В рамках нацпроекта «Демография» в фоке п. Кадошкино работает группа здоровья для людей пенсионного возраста.

– Многие считают, что пожилой возраст и физическая активность – несовместимые понятия, ведь пожилым людям сложно заниматься спортом из-за хронических болезней и сниженной устойчивости к нагрузкам, – говорит тренер спортивной школы Людмила Белякова. – Отчасти это так, но в том-то и состоит главная задача физической культуры, чтобы укрепить организм и улучшить состояние здоровья. Основная цель занятий спортом для пенсионеров – сохранение способности к передвижению и самообслуживанию до глубокой старости. Важно, чтобы люди не просто жили дольше, а чтобы эта жизнь была активной, полноценной и достойной.

Занятияпосещаютболее 30 человек разного возраста. В 2018 году для клуба в рамках грантовой поддержки закуплено специальное спортивное оборудование –фитболы, степ-платформы, скакалки, хула-хупы, утяжелители. Созданы все условия для комфортных занятий – раздевалки, душевые, тренажерный зал.

В связи с пандемией коронавирусаработа группы здоровья скорректирована.

Напомним, что Президентом России Владимиром Путиным были объявлены 12 нацпроектов: «Демография», «Культура», «Здравоохранение», «Образование», «Жилье и городская среда», «Экология», «Безопасные и качественные автомобильные дороги», «Производительность труда и поддержка занятости», «Наука», «Цифровая экономика», «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы», «Международная кооперация и экспорт». Главная задача национальных проектов – реальные позитивные изменения в жизни каждого российского гражданина и каждой семьи.

Мордовия участвует в 56 федеральных проектах, которые являются частью национальных.