

Утверждаю  
Директор МУ «КЦСОН  
имени Н. Ф. Ратушной»  
Е. В. Разорвина  
11 января 2023 года

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о клубе «Помоги себе сам»**  
**при отделении дневного пребывания муниципального учреждения**  
**«Комплексный центр социального обслуживания населения имени**  
**Н. Ф. Ратушной**

**1. Общие положения**

1.1. Клуб «Помоги себе сам» - это объединение пожилых людей и инвалидов, для эффективного проведения своего досуга, получения и обмена разнообразными знаниями для поддержания и укрепления состояния своего здоровья.

1.2. Ответственный за деятельность клуба – медицинская сестра ответственная за питание.

1.3. Администрация центра способствует в подготовке необходимых средств, наглядных пособий, проведения встреч в рамках работы клуба.

1.4. Документация оформляется медицинской сестрой ответственной за питание под руководством заведующего отделением.

1.5. В состав общей документации клуба входит:

- положение о клубе
- список участников
- план работы.

**2. Цель и задачи клуба**

2.1. Цель клуба – оздоровление пожилых граждан и инвалидов с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики, физиотерапевтических процедур и других методов.

## 2.2. Основные задачи клуба:

- пропаганда здорового образа жизни,
- профилактика заболеваний у пожилых граждан и инвалидов средствами физической культуры и спорта,
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у пожилых граждан и инвалидов,
- адаптация к условиям труда и быта,
- интеграция пожилых граждан и инвалидов в обществе.

## 3. Организация работы клуба

3.1. Периодичность проведения заседаний в клубе 1 раз в смену.

3.2. Основные правила работы:

- подбор и изучение различных развивающих и оздоровительных направлений, методов и методик.

- передача знаний гражданам пожилого возраста и инвалидам в устной форме, раздача кратких памяток методик, демонстрация упражнений ведущим,

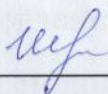
- заниматься лечебной физкультурой следует только под наблюдением инструктора ЛФК,

- обсуждение пройденного материала, ответы на вопросы участников клуба.

## 4. Участники клуба имеют право:

- принимать участие во всех заседаниях, проводимых в клубе,
- обращаться с вопросами и предложениями к любому участнику клуба и ответственному за работу клуба.

Заведующий отделением \_\_\_\_\_



Шульц Л.А.