**Здоровый образ жизни и активное долголетие**

В рамках федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография», в рамках реализации системы долговременного ухода специалист Новошешминского ДИПИ по социальной реабилитации проводит систематически лечебную физкультуру с применением тренажеров с подопечными, а всего подопечных – 55. Данной категории людей очень нравиться заниматься на тренажёрах, которые были приобретены за счет выигранного гранта. «Особо нашим подопечным нравиться заниматься на тренажере Barry» - говорит Анастасия.

 Валентина Семеновна и Григорий Павлович отмечают, что почувствовали легкость в руках и ногах, да и легче спине стало.

«Занимаясь с подопечными на данном тренажере, мы и сами заметили эффективность данного тренажёра, ведь он позволяет тренировать различные группы мышц ног, рук, спины плечевого пояса, да и просто поддерживает мышечную систему пожилых людей в тонусе» - говорит Вера Николаевна.

Наща цель, в первую очередь поддержать и продлить жизнь наших подопечных, во-вторых восстановить активность после травм, операций перенесенных инсультов, а также улучшение силы рук и выносливости.

«Благодаря реабилитационным занятиям проживающие получают положительные эмоции, как радость, гордость, удовлетворение, у людей, перенесших инсульт, восстанавливаются двигательные функции» - отмечает директор Новошешминского ДИПИ Залина Лизунова.