

## Путь к активному долголетию

В Прикамье стартовал пилотный проект «Путь к активному долголетию». Он направлен на улучшение качества жизни людей старшего возраста, продление возраста активного долголетия. Все мероприятия проекта открытые и бесплатные. В Перми, Кудымкаре, Соликамске и Чайковском на базе филиалов Пермского краевого центра медицинской профилактики будут созданы группы поддержки активного долголетия. Присоединиться к группам в каждой из территорий смогут более 150 пенсионеров. Ранее губернатор Пермского края Максим Решетников обозначал, что для реализации идеи активного долголетия в регионе должны быть в первую очередь созданы условия для качественных жизни и отдыха старшего поколения. «Важно, чтобы позитивные изменения, происходящие в крае, касались не только экономически активного населения, но и пожилых людей», — отмечал глава Прикамья.

Пенсионеров-участников проекта ждут обследования состояния здоровья, еженедельные лекции медиков. В ходе заполнения дневников пожилые люди смогут оценить динамику самочувствия в течение дня и заведут полезную привычку по контролю давления и пульса. Также предусмотрены мастер-классы по доступным и полезным видам двигательной активности - скандинавской ходьбе, дыхательной гимнастике. По словам главного врача Пермского краевого центра медицинской профилактики Марины Друговой, проект «Путь к активному долголетию» - это серьезный шаг по увеличению продолжительности жизни пожилых людей и формированию нового уровня качества их жизни. «Мы даём людям пожилого возраста реальные навыки сохранения здоровья, которые каждый из них с легкостью сможет использовать в повседневной жизни. Важно отметить, что активное участие в реализации проекта примут представители общественного объединения «Медики-волонтеры». Пройдя обучение на базе Центра медицинской профилактики, они будут оказывать пенсионерам поддержку в ходе занятий», — отмечает она.

Проект реализуется АНО «МедПроф» при поддержке Пермского краевого центра медицинской профилактики и Совета по защите прав пациентов при Министерстве здравоохранения Пермского края, а также при поддержке Администрации Губернатора Пермского края.

Для участия в проекте необходимо связаться со специалистами Пермского краевого центра медицинской профилактики в вашем городе. г. Пермь – 8 (342) 236-44-31; г. Кудымкар – 8 (34260) 4-13-47; г. Соликамск - 8 (34253) 4-87-90; г. Чайковский – 8 (34241) 2-41-49.

**Информация предоставлена Администрацией губернатора Пермского края**