

Утверждаю

Директор ГУ ТО КЦСОН №3

Л.М. Терехина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год



## ПРОГРАММА «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

### Краткое описание

Проект «Активное долголетие» направлен на создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов путем вовлечения их в оздоровительные, социальные и творческие проекты.

В рамках проекта планируется создание группы «Оптимисты» с регулярной деятельностью: проведение культурно-досуговых мероприятий, волонтерской деятельности, направленных на коммуникацию, знакомство и отдых граждан пожилого возраста.

Информационная поддержка будет осуществляться через сайт ГУ ТО КЦСОН № 3 <http://cso-bogorod.ru/> и аккаунты в социальных сетях.

### ЦЕЛЬ:

продление активного долголетия.

### ЗАДАЧИ:

- поддержать социальный статус человека;
- развивать новые интересы и осваивать новые виды социальной деятельности;
- создать условия для самовыражения, признания, уважения окружающих;
- обмена жизненным опытом;
- укреплять физическое и психическое здоровье.

### ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

граждане старшего поколения: женщины (55+), мужчины (60+)

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ: в рамках текущего финансирования учреждения, спонсорская помощь.

ПАРТНЕРЫ: МКУ «Молодежно-подростковый центр «Октябрьский»; МКОУ «Гимназия»-СШ №2; ГУЗ Ефремовская районная больница им. А.И. Козлова.

### ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА

ГУ ТО КЦСОН №3, г. Ефремов/ Ефремовский район, Тульская область  
полустационарное социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов

### Обоснование социальной значимости

Государство ставит задачу по увеличению продолжительности и качества жизни россиян. Особое внимание при этом отводится пожилому населению, и деятельности, связанной с пропагандой и развитием активного долголетия.



Ключевой задачей содействия активному долголетию пожилых людей становится решение вопросов трудовой и социальной активности. Социальная поддержка старшего поколения - одно из ведущих направлений повышения продолжительности жизни, а значит, и решения социально-демографических проблем в России.

Изменение социального статуса, связанное с прекращением или ограничением трудовой и общественной деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, появлением затруднений в социально-бытовой сфере и возникновением необходимости психологической адаптации к новым условиям, порождает у пожилых серьезные проблемы. После выхода на пенсию у старшего поколения наблюдается дефицит общения, утрата активных социальных связей, в то время как образовательные потребности в большинстве случаев не снижаются, а иногда и возрастают. Исходя из этого, формируется необходимость развития системы образовательной и социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать данной категории людей психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям.

Программа «Активное долголетие» направлена на лиц пенсионного возраста и призвана решить задачу вовлечения их в активную жизнь путем проведения занятий по интересам, развития волонтерской деятельности, организации мероприятий, связанных со здоровым образом жизни, а также культурно-досуговых мероприятий, на которых пенсионеры могут расширять круг общения и отдыхать. Здоровье для пожилых людей, по данным исследований, - это не отсутствие болезней, а прежде всего отсутствие двигательной практики. Подвижный образ жизни, зарядка - вот что позволяет пожилому человеку чувствовать себя здоровым и счастливым. Именно поэтому внедрение здоровых практик наиболее эффективно для поддержания активного долголетия среди пожилого населения. По данным исследований, широкий круг общения людей преклонного возраста способствует более продолжительной жизни. Вместе с тем, в июне 2017 года Центр методологии федеративных исследований РАНХиГС при Президенте РФ провел масштабный опрос людей старше 65 лет. В ходе опроса выяснилось, что для долголетия пенсионеров важно общение. "К сожалению, с возрастом человек теряет большее количество своих друзей и тех, с кем можно регулярно общаться. Фактически у восьмидесятилетнего старика остается 2-3 человека, с кем он может разговаривать. Это - катастрофа», - делают выводы социологи. Чем больше у человека людей, с которыми он может поделиться своими бедами или радостями, тем полноценнее он проживает эти годы, тем он счастливее живет и лучше себя чувствует, человек - все-таки социальное существо. Повысить уровень включения в общественную жизнь - способ избежать



пожилым человеком отвержения общества. Именно поэтому так важно создавать коммуникативные площадки для пенсионеров.

### **Реализация программы ведется по нескольким направлениям:**

- занятия художественным, декоративно-прикладным творчеством;
- досуговые праздники, обряды конкурсы;
- экскурсии, игры;
- индивидуальные и групповые занятия с психологом в формате бесед, тренингов, дискуссий;
- занятия спортом, активное движение;
- логические, интеллектуальные игры и занятия;
- организация спокойного пассивного отдыха (чтение, просмотр телепередач, фильмов, ароматерапия),
- «серебряное волонтерство».

При минимальных затратах программа в полной мере способна удовлетворить потребность подопечных в самореализации, возможностей для самоутверждения и социальной адаптации /после инсультов, болезней, возрастных изменений/. Благодаря активному сотрудничеству с организациями, все проекты приобретают социальную значимость: будь то изготовление цветов для украшения интерьера для городской больницы или поделок инвалидам, Воскресной школе, подарков детям с ОВЗ.

### **РЕЗУЛЬТАТ**

#### ***Количественные показатели:***

- общее количество участников с момента открытия составило 32 человека;
- проведено 6 публичных мероприятий /праздников/;

***из числа подопечных полустационара будет создана команда волонтеров-активистов в количестве 5 человек;***

- за период с июня 2021 г. по сегодняшний день «серебряные волонтеры» провели 14 «добрых дел»;
- участие в городских мероприятиях и мероприятиях с общественными организациями;
- публикации в СМИ.

#### ***Качественные показатели:***

- удовлетворенность получателей социальных услуг досуговой деятельностью-100%;
- повышение уровня самореализации и адаптации в новых областях;
- улучшение когнитивных функций;
- получение заряда позитивной энергии;
- преодоление чувства одиночества.

### **РЕСУРСЫ:**

#### ***1. Материально-технические ресурсы:***

- ✓ реабилитационное оборудование/10 шт;



- ✓ релаксационные кресла/5 шт;
- ✓ проектор и экран/1 шт;
- ✓ телевизор/2 шт./;
- ✓ компьютер/1 шт;
- ✓ принтер/1 шт

## **2. Кадровые ресурсы:**

- ✓ культорганизатор;
- ✓ инструктор по лечебной физкультуре;
- ✓ психолог

## **3. Методические ресурсы:**

- ✓ информационные стенды;
- ✓ программы социально-психологической реабилитации, мандалотерапии, танцетерапии и смехотерапии;
- ✓ методические материалы;
- ✓ сценарии культурно-массовых мероприятий;
- ✓ раздаточный материал /памятки, буклеты и т.п./;
- ✓ подшивка стенгазет с фотоотчетами;

Программа «Активное долголетие» - это комплекс занятий, рассчитанных на длительный срок и регулярное посещение.

### **Основные этапы внедрения практики**

**1 этап - организационный** (подготовительный): закупка оборудования, мебели, дидактического материала, формирование групп пожилых людей по интересам, анкетирование, утверждение плана мероприятий, информирование участников об основных этапах и мероприятиях совместной работы;

**2 этап - основной:** реализация запланированных мероприятий и программ;

**3 этап - заключительный:** анализ выполнения мероприятий и программ, подготовка специалистами рекомендаций.

### **ТИРАЖИРУЕМОСТЬ:**

- Предоставление досуговой деятельности в виде статей в Ефремовской районной газете «Заря».
- Размещение мероприятий, мастер-классов на официальном сайте учреждения <https://cso-bogorod.ru>
- Социальная сети «Одноклассники» - группа «Оптимисты» <https://ok.ru/profile/578328485740>
- Разработка и распространение печатной продукции в виде буклетов и информационных листов.
- Размещение мероприятий в рамках «серебряного волонтерства» на сайте <https://dobro.ru/organizations/10012583/info>