Приложение № 1

к приказу №\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБУСО

«Андроповский ЦСОН»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П.Крапивко

ПРОГРАММА

социально-оздоровительных мероприятий

«Активное долголетие» на 2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | «Дорога к долголетию» |
| Исполнитель программы | Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Андроповский центр социального обслуживания населения» |
| Соисполнители программы | Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Андроповский центр социального обслуживания населения» |
| Цель программы | Увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения, проживающих на территории Андроповского муниципального округа. |
| Задачи программы | * повышение качества жизни пожилых людей и инвалидов;
* расширение интеграции граждан пожилого возраста и инвалидов в процессы социальной коммуникации;
* адаптация личности в пожилом возрасте к переходу в сложный и длительный период жизни;
* создание условий для культурно – досуговой, познавательной деятельности, занятий физической культурой и оздоровления;
* содействие развитию творческой активности,
* приобретение навыков компьютерной грамотности;
* привлечение к участию в конкурсах, фестивалях, смотрах, концертах и других общественных мероприятиях,
* вовлечение пожилых граждан в добровольческую деятельность.
 |
| Срок реализации программы | 2023 год |
| Целевой индикатор и показатели решения задач программы | В результате реализации программы оздоровление получат 320 человек.«На волне здоровья» получат оздоровление 45 человек (10 групп наполняемостью по 3-5 чел.) каждому получателю будет предоставлено по 37 услуг;для всех групп запланирована поездка на экскурсии(10 выездов);Скандинавская ходьба – 30 человек.Час здоровья – 96 человек. Университет третьего возраста – 30 человек.Йога для пожилых по методике Василия Скакуна – 38 человек.Артикуляционная гимнастика – 30 человек.Онлайн библиотека здоровья – 30 человек.Подготовка и публикация не менее 13 статей на сайте учреждения, 5 статей в печатных СМИ.Для информирования населения изготовлено 5 буклетов, тираж - 100 шт.Отзывы получивших, оздоровительные мероприятия о ее целесообразности (опрос) не менее 15%. |
| Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации программы | Медицинская сестра по массажу, специалисты по социальной работе, культорганизатор, логопед, психолог. |
| Используемое медицинское, физкультурно-оздоровительное оборудование | Массажная кушетка, массажер «Ляпко» (УАЛЦ 5.0 АG), ионизатор воды («Ива-2»), массажер для ног, лампа Чижевского, соляная лампа, велотренажер, аппликаторы для ног, скандинавские палочки, скакалки, тренировочные веревки, изотонические кольца, тренажер – эспандер «бабочка», коврики для гимнастики. |

Наименование и объем социально-оздоровительных услуг (процедур), предоставляемых в рамках программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование услуги (процедуры) | Объем |
| Социально-медицинские услуги, входящие в Перечень услуг, предоставляемых поставщиками социальных услуг в Ставропольском крае |
| 1. | Выполнение процедур, связанных с организацией ухода, наблюдение за состоянием здоровья получателей социальных услуг (измерение температуры тела, артериального давления, контроль за приемом лекарств и тд. | 1 услуга на 1 человека ежедневно |
| 2. | Проведение оздоровительных мероприятий, в том числе: |
|  | массаж ручной (по назначению лечащего врача) | 10 процедур на 1 курс |
|  | массаж аппаратный (по назначению лечащего врача) | 10 процедур на 1 курс |
|  | рефлекторный массаж аппликатором «Ляпко» (по назначению врача) | 5 процедур на 1 курс |
|  | ионотерапия | 10 процедур на 1 курс |
|  | активированная вода аппаратом «Ива-2» | 10 процедур на 1 курс |
| 3. | Систематическое наблюдение за получателями социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии их здоровья  | 1 услуга на 1 человека ежедневно |
| 4. | Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | 3 услуги на 1 курс по темам: «Рациональное питание как профилактика вредных привычек»;«Здоровый образ жизни и пути его формирования»;«Движения – это жизнь» |
| Дополнительные платные социально-медицинские услуги |
| 1. | Массаж ручной (по назначению лечащего врача) | по желанию получателя социальных услуг |
| 2. | Массаж аппаратный (по назначению лечащего врача) | по желанию получателя социальных услуг |
| 3. | Психологическая диагностика и обследование личности | по желанию получателя социальных услуг |
| Социально-педагогические услуги, входящие в Перечень услуг, предоставляемых поставщиками социальных услуг в Ставропольском крае |
| 1. | Занятие прикладными видами творчества в кружках по интересам  | 3 занятия на 1 курс по 1 из направлений:декупаж;рисование мятой бумагой;оригами. |
| 2. | Организация и проведение выставки работ | 1 выставка по итогам окончания оздоровительных мероприятий. |
| 3. | Чайные посиделки | ежедневно |
| 4. | Организация поездкина экскурсию | 1 единица на курс |
| 5. | Просмотр художественных, документальных фильмов на оздоровительную тематику | 3 сеанса на курс |
| 6. | Подвижные игры:«Делай как я», «Дартс», «Пинг-понг», «Набрось кольцо». | 2 занятия в неделю |
| Социально-психологические услуги, входящие в Перечень услуг, предоставляемых поставщиками социальных услуг в Ставропольском крае |
| 1. | Социально-психологическое консультирование  | по мере необходимости:-возрастно-психологическое консультирование;- семейно-психологическое консультирование;- профориентационное консультирование;- индивидуальное психологическое консультирование, включая психологическое консультирование в особых случаях. |
| 2. | Психологические тренинги | 4 занятия:- тренинг «Мы создаем себя»;- тренинг «Мое настроение»;- тренинг «И цветы умеют говорить»;- тренинг «Последняя встреча». |
| 3. | Психологическая диагностика и обследование личности | 1. для оценки продолжительности жизни и самооценки:- текст «Перспектива продолжительности жизни»;- «Ваш психологический возраст»;2. для изучения личностных особенностей пожилых людей;- методика «Шкала самооценки и оценки тревожности» (Ч.Спилберг);- методика «Мотивацияаффилиации»(А.Меграбяни иМ.Ш.Магомедминов);- тест «Эгоцентрические ассоциации»;- методика «Склонность к одиночеству»;3. для оценки интеллектуально-мнестических функций:- краткая шкала оценки психического статуса;- опросник «Активность повседневной жизни»;- тест «Индекс жизненной удовлетворенности». |
| 4. | Психологическая коррекция | по мере необходимости:- коррекция сложностей в обществе;- коррекция плохого настроения, депрессии, бессонницы, раздражительности, апатии;- релаксационные сеансы. |

Перечень социально-оздоровительных мероприятий программы «Дорога к долголетию»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Срок исполнения | Ответственный специалист |
|  | «Скандинавская ходьба» | Обучение определенной методике занятия и технике ходьбы при помощи специально разработанных палок. | 2023 год (2 раза в месяц в рабочие дни). | Специалист по социальной работе. |
|  | «Час здоровья» | Проведение социально-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление физического здоровья, развитие личности граждан старшего поколения.  | 2023 год (1 раз в неделю в рабочие дни). | Специалист по социальной работе. |
|  | «На волне здоровья» | Проведение социально-оздоровительных мероприятий, направленных на увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения. | 2023 год (ежедневно в рабочие дни). | Специалист по социальной работе, медицинская сестра, культорганизатор, психолог. |
|  | «Университет третьего возраста» | Создание благоприятных условий для успешной адаптации пожилых людей в современной жизни, для самообразования и самосовершенствования;Формирование и развитие среды общения;Активизация творческого потенциала и сохранение позитивного отношения к жизни;Повышение уровня коммуникативных навыков пожилых людей;Расширение правовой грамотности граждан пожилого возраста и инвалидов;Организация свободного времени людей старшего возраста. | 2023 год (2 раза в месяц в рабочие дни). | Специалист по социальной работе, психолог, культорганизатор, юрисконсульт.  |
|  | «Йога для пожилых» по методике Василия Скакуна | Проведение оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление здоровья, опираясь на внутренние силы и резервы человека с элементами йоги.  | 2023 год (1 раз в неделю в рабочие дни). | Специалист по социальной работе. |
|  | «Артикуляционная гимнастика» | Проведение мероприятий, направленных на выработку качественных движений органов артикуляции и точного, правильного произношения звуков речи. | 2023 год (ежедневно в рабочие дни). | Логопед, специалист по социальной работе. |
|  | «Онлайн библиотека здоровья»  | Просвещение граждан пожилого возраста в вопросах здорового образа жизни: отдыха, сбалансированного питания, достаточной двигательной активности, положительного восприятия через платформу сети интернет. | 2023 год (ежедневно в рабочие дни). | Специалист по социальной работе. |

**Социально-оздоровительная программа «Дорога к долголетию» в рамках программы «Активное долголетие»**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Численность пожилых людей в Андроповском муниципальном округе, как и по всей стране ежегодно увеличивается. Для многих граждан пожилого возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое.

Однако возможность прожить долгую и активную жизнь есть у всех граждан старшего поколения. Физическое здоровье, возможно, сохранить при активном образе жизни, регулярных физических нагрузках, соблюдении правильного питания, а главным фактором психологического здоровья является вера в самого себя, сохранение здоровых положительных эмоций, возможности общения и получение новых знаний.

С целью профилактики нормального функционирования физической и психологической сферы пожилого человека, в ГБУСО «Андроповский ЦСОН» разработана программа «Дорога к долголетию». Реализация программы осуществляется в рамках регионального проекта «Старшее поколение», который в свою очередь входит в национальный проект «Демография».

 В ходе реализации программы для граждан старшего поколения созданы условия для активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала с положительным эмоциональным настроем.

Актуальность программы «Дорога к долголетию» заключается в улучшение качества жизни людей старшего поколения, укрепление их физического, психического здоровья и увеличение продолжительности жизни. Программа позволяет гражданам пожилого возраста максимально использовать ресурсы своего организма для улучшения самочувствия, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.

**Социально-оздоровительная программа «Дорога к долголетию» включает в себя:**

- «Скандинавскую ходьбу»;

- «Час здоровья»;

- «На волне здоровья»;

- «Университет третьего возраста»;

- «Йогу для пожилых» по методике Василия Скакуна;

- «Артикуляционную гимнастику»;

- «Онлайн библиотеку здоровья».

Занятия в социально-оздоровительной программе осуществляется на заявительной основе. Заявления подаются в соответствии с утвержденными положениями, входящих в состав программ.

**2.** **Основные цели и задачи:**

2.1. Создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста через вовлечение их в оздоровительные, социально - общественные и творческие мероприятия;

2.2. Информирование получателей социальных услуг о деятельности по программе «Дорога к долголетию»;

2.3. Расширение информирования пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни;

 2.4. Приобщение пожилых людей к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения цикла бесед, оздоровительных мероприятий, в том числе с использованием различных видов физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры;

 2.5. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков у пожилых людей в соответствии с их индивидуальными особенностями;

 2.6. Поддержание у граждан возможностей самореализации жизненно важных потребностей путем нормализации психологического статуса, преодоление коммуникативных барьеров и активизации психических функций;

 2.7. Ориентирование пожилых людей на активную жизненную позицию, создание благоприятные условий для активной культурно – творческой деятельности, удовлетворения познавательных потребностей, а также расширение круга их общения;

 2.8. Повышение степени бытовой, финансовой защищенности пожилых людей, обучение навыкам безопасного проживания.

**3. Ожидаемые результаты**

3.1. Создание условий для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека;

 3.2. Удовлетворение потребностей пожилого человека в коммуникации, пробуждение новых интересов, расширение круга общения;

 3.3. Развитие у пожилых людей стремления к активному участию в культурномассовых и общественных мероприятиях, развитие их творческой активности, формирование новых интересов, позволяющие заполнить досуг, расширение кругозора;

 3.4. Обучение пожилых людей техники скандинавской ходьбы, помощь в осознание необходимости ведения здорового образа жизни;

 3.5. Повышение тонуса, работоспособности и сопротивляемости к болезням организма пожилых людей, поддержание его жизненных сил и показателей.

**4. Организация программы**

4.1. Занятия с учащимися проводятся в соответствии с планом-графиком выполнения запланированных мероприятий в рамках социально-оздоровительной программы «Дорога к долголетию»;

4.2. Материал по обучению излагается доступным языком, сопровождается демонстрацией наглядных материалов (плакатов, видеофильмов, слайдов, фотографий и т. п.) раздачей памяток и т. п.;

4.3. Занятия проводятся с помощью различных форм и методов работ;

4.4. К проведению мероприятий могут привлекаться внештатные специалисты (врачи, средний медицинский персонал, педагоги широкого спектра, психологи, юристы, социальные работники и иные) с согласия руководителя учреждения;

4.6. Курс мероприятий – 12 месяцев. Периодичность занятий – в соответствии планами мероприятий входящих программ.

**5. Целевая группа**

Граждане пожилого возраста, люди с ограниченными возможностями здоровья.

**6. Формы работы**

Оздоровительные мероприятия, досуговые мероприятия, обучающие теоретические семинары, консультирование, беседа, опрос, практические занятия.

**7. Методы работы:**

- Организационные (планирование, информирование, координирование);

- Практические (занятия физической культурой, лекции, методы активного социально-психологического обучения взрослых, практические занятия, методы организации досуговых мероприятий);

- Аналитические (анализ результатов, обобщение, публикации и выступления по результатам проведённой работы).

**8. Сроки реализации программы**

С января 2023 года и далее постоянно.

**9. Материально-технические ресурсы**

Реализация Программы осуществляется с использованием имеющегося оборудования. Закупка расходных материалов проводится по необходимости.

Для организации мероприятий возможно привлечение спонсорских средств.

**10. Информационные и методические ресурсы**

СМИ, электронные ресурсы, информационные листы, буклеты, статьи, брошюры;

Диагностические методики, методические рекомендации и разработки (анкеты, тесты, конспекты занятий, лекции и т.д.), наглядные материалы (презентации, видеофильмы, видеоролики и т. д.).