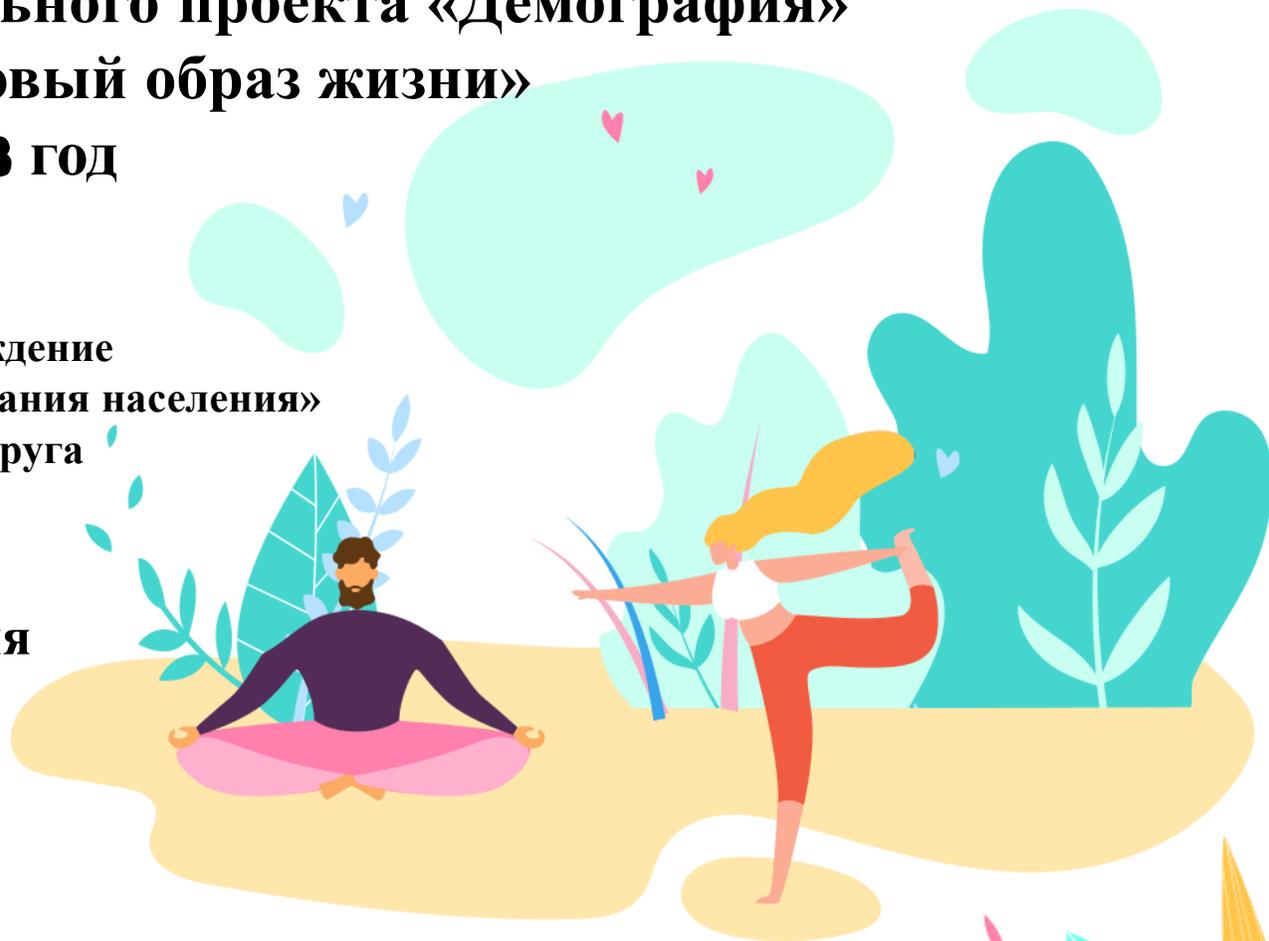


**Четвертый Всероссийский отбор лучших практик активного
долголетия в рамках национального проекта «Демография»
в номинации «Здоровый образ жизни»
2023 год**

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания населения»
Старооскольского городского округа**

**«Организация факультета здоровья для
граждан пожилого возраста
на территории Старооскольского
городского округа»**



**«Организация факультета здоровья
для граждан пожилого возраста
на территории
Старооскольского городского округа»**

Почему возникла необходимость в этом проекте?



Отделение реабилитации и социально-профилактической работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами

2 школы «Деловой активности»

33 клуба по интересам

20 клубов творческой направленности

13 клубов оздоровительной направленности

Вовлечено 458 граждан пожилого возраста

Проведение семинаров представителями медицинских организаций на тему «Сохранение здоровья в пожилом возрасте»

П
Р
О
Б
Л
Е
М
А

Отсутствие индивидуального подхода к проведению оздоровительных мероприятий

Бесконтрольное применение полученных знаний на практике

Нанесение вреда здоровью в результате неправильного восприятия информации





**В МБУ «Комплексный центр
социального обслуживания
населения» работает
мини спортивный зал
«Активное долголетие»**

**Зал оборудован
благодаря победе в
грантовом конкурсе
«Стальное дерево»**



Что мы сделали?



Собрали эффективную команду наставников

01

Специалисты ОГБУЗ
«Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Соглашение о
межведомственном
взаимодействии

02

Специалисты по социальной работе
МБУ «Комплексный центр
социального обслуживания населения»

Курс профессиональной
переподготовки по программе
«Инструктор-методист по
адаптивной физической культуре»



Пригласили 200 граждан
пожилого возраста

03

Представители старшего поколения,
проживающие на территории
Старооскольского городского округа

- опрос
- анкетирование
- буклеты



А что дальше?

**Слаженная работа команды профессионалов,
ставших проводниками для представителей старшего поколения к здоровому образу жизни**

**Составление паспортов здоровья и
индивидуальных программ
занятий специалистами «Центра
общественного здоровья и
медицинской профилактики»**



**Выдача рекомендаций и контроль
самочувствия, внесение коррективов
в индивидуальную программу
участников проекта специалистами
«Центра общественного здоровья
и медицинской профилактики»**

**Регулярные занятия по оздоровительной
гимнастике, функциональные и кардио-
тренировки под руководством специалистов
«Комплексного центра социального
обслуживания населения»**



Как это работает?

7

групп здоровья



включают в себя регулярные занятия по оздоровительной гимнастике, функциональные и кардио-тренировки

20

семинаров



со специалистами ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Проект «Организация факультета здоровья для граждан пожилого возраста на территории Старооскольского городского округа»

предусматривает реализацию следующих программ:

Дыхательная гимнастика

В здоровом теле - здоровый дух!



Движение - жизнь

Нет на свете прекрасней одежды,
чем бронза мускулов и
свежесть кожи.



Тропа здоровья

Со спортом дружить -
здоровым быть!



Спорт для всех

Нам без спорта - никуда, даже
в зрелые года!

Физическая культура

Физкульт - Привет! Физкульт - Ура!

Оздоровительная гимнастика

Чтобы день твой был в порядке,
начинай его с зарядки!

Скандинавская ходьба

Двигаясь вперед, достигаем цели.

На всем протяжении проекта:



01. Бесплатные занятия физической культурой и скандинавской ходьбой под руководством опытного наставника

02. Контроль самочувствия граждан пожилого возраста

03. Выдача рекомендаций

04. Внесение коррективов в индивидуальную программу занятий

Каких эффектов удалось достичь?

01

сформировать и
развить среду общения

02

улучшить эмоциональное и
психологическое
состояние граждан
пожилого возраста

03

улучшить здоровье и
физическую активность
граждан пожилого
возраста

04

повысить качество
жизни пожилых граждан

05

увеличить уровень
продолжительности
жизни пожилых граждан

Что говорят о проекте сами участники?



Станислав Семенович

“Не знал с чего начать. Пришел, потому что здесь есть специалисты, которые всегда подскажут, укажут на ошибочки и помогут”



Людмила Александровна

“Начав заниматься скандинавской ходьбой, забыла про таблетки от давления”



Любовь Николаевна

“Индивидуальный подход и регулярные тренировки с инструктором спасли меня от инвалидного кресла”

Почему это лучшая практика по пропаганде здорового образа жизни и отказа от вредных привычек?



Практика востребована

несмотря на успешное завершение проекта, все больше пенсионеров обращаются к специалистам за помощью



О нас говорят

спортивные успехи и достижения пожилых граждан публикуются в местных средствах массовой информации



Наставники всегда рядом

регулярные занятия физкультурой с опытным инструктором, ежегодные медицинские обследования и ежеквартальные встречи с медработниками продолжают проходить как для участников проекта, так и для новичков



Личным примером

участники проекта пропагандируют здоровый образ жизни, принимая активное участие в спортивной жизни города

Постпроектная деятельность в **2023** году

389 человек



227 человек

оздоровительная
физическая культура

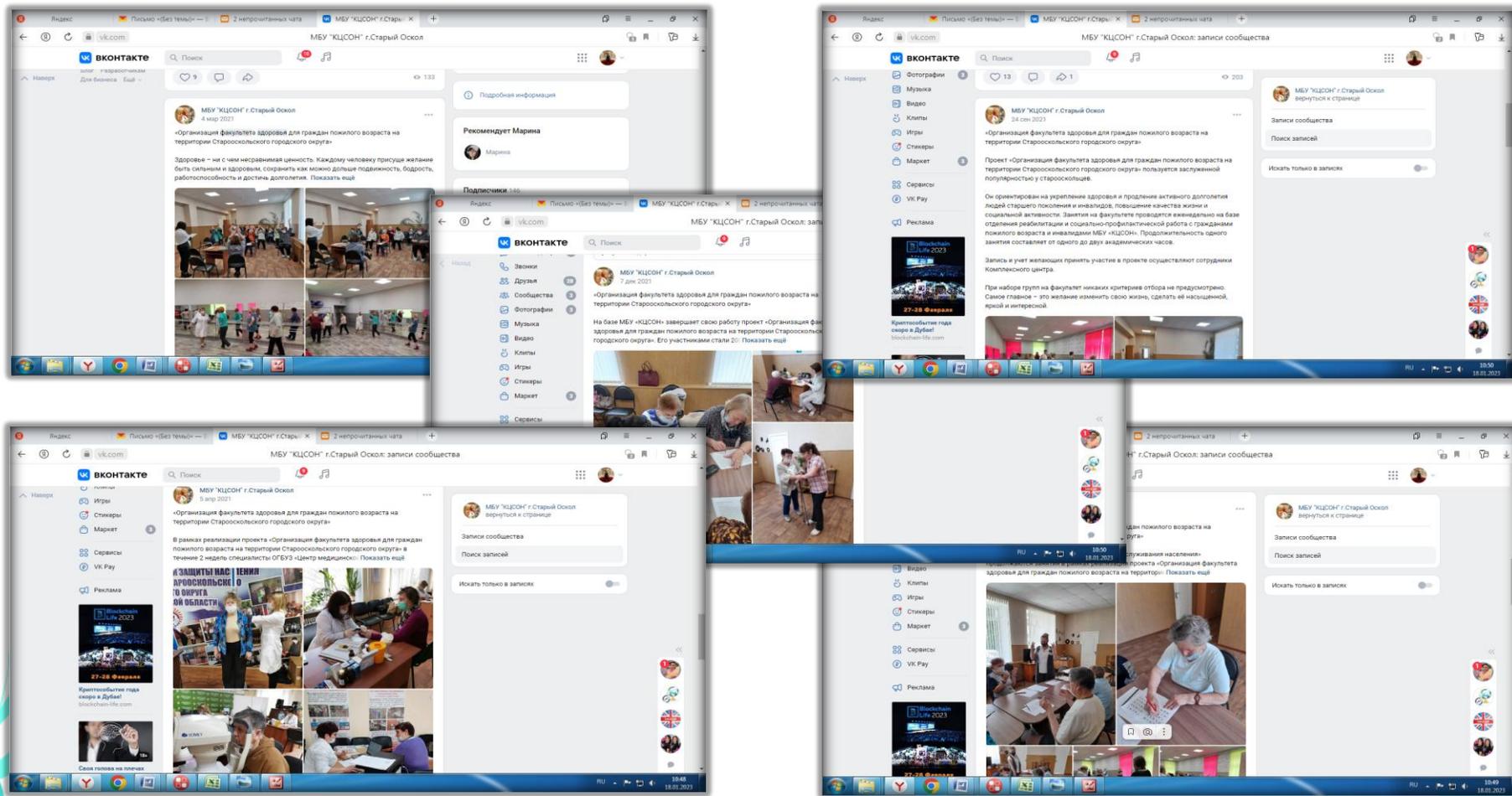


162 человека

скандинавская ходьба



События проекта публиковались в СМИ и в сети Интернет на всем протяжении его реализации.





**Освещение спортивных успехов
и достижений граждан
пожилого возраста в средствах
массовой информации**

Ежеквартальные встречи с представителями ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола»



Ежегодное медицинское обследование граждан пожилого возраста представителями ОГБУЗ «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола»



Регулярные занятия физической культурой и скандинавской ходьбой, адаптированные под возраст и здоровье представителей старшего поколения.



Активное участие представителей старшего поколения в спортивной жизни Старооскольского городского округа



Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России»



Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни»



Мастер-классы по скандинавской ходьбе



Фестиваль ВФСК ГТО среди пенсионеров Старооскольского городского округа



Благотворительный легкоатлетический пробег Оскольский полумарафон

Спасибо за внимание!

