**Клуб активных пенсионеров «Пульс» - оздоровительный, образовательный и досуговый проект для граждан старшего возраста в Заинском муниципальном районе**

Вот уже больше 20 лет на базе ГАУСО «КЦСОН «Радость» МТЗ и СЗ РТ в Заинском муниципальном районе» создан и успешно функционирует Клуб для активных пенсионеров «Пульс».

Основной целью организации клуба было и остается создание условий для повышения продолжительности и качества жизни граждан старшего поколения, содействие их вовлечению в активную интеллектуальную, творческую, общественную деятельность.

Основная целевая группа, на которую направлена деятельность Клуба – пенсионеры Заинского муниципального района. Число активных участников клуба за последний год составляет 45 человек.

Клуб для активных пенсионеров «Пульс» - это гибкая, самоорганизующаяся и финансово не затратная структура, имеющая в своем составе инициативную группу, так называемый актив и членов клуба. Актив выбирается самими членами клуба ежегодно, исходя из результатов работы клуба за прошедший год. Как правило, переизбираются одни и те же люди. Актив составляют:

- руководитель клуба, который организует и контролирует проведение групп встреч в клубе, решает возникающие вопросы, взаимодействует с сотрудниками ГАУСО «КЦСОН «Радость»;

- ответственный за проведение оздоровительных занятий и его заместитель, он же ответственный за посещаемость и финансовую деятельность;

- ответственный за музыкальное сопровождение и организацию хорового пения;

- ответственный за организацию досуга и праздничных мероприятий.

У клуба есть свой гимн, сочиненный собственными силами, девиз «Мы выбираем правильный курс. Бейся ровнее, жизненный пульс!», и жизненное кредо «Чем старше – тем моложе». Каждое занятие начинается с пения гимна под маршировку и озвучивания девиза. Это очень сближает и сплачивает всех членов клуба, они практически чувствуют себя одной большой семьей.

Во первую очередь клуб «Пульс» - это оздоровительный клуб. Здесь организована деятельность по укреплению здоровья, как физиологического, так и психологического.

Одним из главных принципов всех без исключения членов клуба активных пенсионеров «Пульс» является приверженность здоровому образу жизни и убеждённость в справедливости высказывания «Движение – это жизнь!».

Обязательными для «пульсинок» являются занятия физической культурой. Это комплекс разминочных упражнений, упражнений, направленных на растяжку, гимнастика по Норбекову для подвижности суставов, комплекс аэробики, танцевальные упражнения, которые выполняются под ритмичную музыку, что само по себе создаёт положительный настрой.

Всем известно, что даже самые простые упражнения заряжают бодростью и энергией, улучшают эмоциональное состояние, память и внимание, развивают мелкую моторику рук.

Регулярные занятия спортом предотвращают бессонницу и сохраняют ясный ум, а у физически активных людей риск развития болезни Альцгеймера на 50% меньше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Поэтому «пульсинки» не позволяют главенствовать над собой различным отговоркам. Часть оздоровительных мероприятий отводится на дыхательную гимнастику по Стрельниковой и гимнастику для глаз.

Здесь хочется отметить, что такие активные упражнения достаточно тяжелы и для молодых людей, а «пульсиночки» выполняют их с легкостью и удовольствием. И это несмотря на то, что средний возраст наших «пульсинок» составляет 75 лет, а проводит такую гимнастику женщина 80 летнего возраста. В целом нам есть чем гордится!

Дважды в год Члены клуба проходят курс оздоровительной реабилитации в Автономной некоммерческой организации «Центр социальной помощи «Шатлык».

Во вторую очередь клуб «Пульс» - это клуб общения и досуга. Здесь «пульсиночки» делятся друг с другом новостями и рецептами, обсуждают события, происходящие в районе, Республике и стране.

Большое внимание в клубе активных пенсионеров «Пульс» уделяется досуговой деятельности. Традиционным для клуба стало совместное празднование Нового года, Масленицы, 8 марта, осеннего бала, Дня пожилого человека, Дня именинника и других значимых календарных и праздничных дат.

При этом «пульсинки» не рассчитывают на помощь со стороны, не ждут, что кто-то организует и проведёт для них праздник. Они совместно разрабатывают сценарии, подбирают музыкальное сопровождение, продумывают костюмы и декорации, репетируют и проводят красочные и надолго запоминающиеся мероприятия.

Еще они поют, танцуют, занимаются рукоделием и творчеством.

И в третью очередь клуб «Пульс» - это образовательная платформа для пожилых. Работа Клуба включает в себя самые разнообразные формы занятий: проведение бесед с психологом, юристом, специалистами центра и другими ведомствами.

Клуб для активных пенсионеров– это широкий плацдарм для реализации социальных и культурных проектов.

Так в 2019-2020 годах в клубе для активных пенсионеров «Пульс» был реализован совместно с Общественной организацией ветеранов (пенсионеров) Заинского района и г. Заинск проект «Снова в школу».

Он победил в конкурсе по предоставлению субсидий из бюджета Республики Татарстан некоммерческим организациям, реализующим социально значимые проекты.

В рамках проекта «Снова в школу» на базе КЦСОН «Радость» для граждан пожилого возраста были организованы занятия в «Школе активного пенсионера» по следующим направлениям:

* уроки правовых и финансовых знаний;
* уроки истории и культуры родного края;
* информационные технологии;
* уроки по безопасности жизнедеятельности;
* занятия по туризму и краеведению;
* уроки здоровья;
* уроки хореографии;
* уроки психологии;
* уроки общения;
* рукоделие.

Занятия в Школе проходят при сотрудничестве с учреждениями пенсионного фонда, здравоохранения, культуры. Программы встреч включают: лекции, семинары, экскурсии, тренинги и другие формы работы.

Особенно «пульсинкам» нравятся занятия по туризму и краеведению. Сотрудники Заинского краеведческого музея организуют для членов клуба «Пульс» музейные краеведческие уроки, посвящённые истории города Заинск. А практические занятия проводятся на выездных экскурсиях. В рамках проекта наши «пульсинки» посетили Казань, Свияжск и Болгар.

На занятиях с психологом большое внимание уделяется упражнениям, развивающим мелкую моторику, воображение, мыслительные способности, память. Всё это даёт нагрузку одновременно на несколько систем организма, воздействует на многие отделы головного мозга, способствуют быстрой обработке информации, тем самым способствует сохранению когнитивного здоровья старшего поколения.

Очень полезными для себя «пульсинки» признали уроки компьютерной грамотности, занятия хореографией и английским языком. С большим воодушевлением принимали участие в мастер-классах по фудфлористике и другим видам рукоделия.

Сфера интересов членов клуба разнообразная и продолжает расширяться. Так, в текущем году новым направлением деятельности стали уроки хорового пения. Оно, конечно, не подарит вечную молодость. Однако, согласно новому исследованию, это музыкальное хобби способно улучшить когнитивные функции у пожилых людей.

Члены клуба активных пенсионеров открыты новым увлечениям, знаниям, знакомствам.

С большим энтузиазмом «пульсинки» прошли курс онлайн – занятий по финансовой грамотности для граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

Такая разноплановая деятельность позволяет удовлетворить широкий спектр образовательных, культурных, познавательных потребностей молодых и активных пенсионеров, сохранить социальную активность, физическое и психическое здоровье человека пенсионного возраста, сформировать приоритет здорового образа жизни, способствовать созданию новых межличностных контактов.

В 2017 году благодаря реализации еще одного социального проекта внутри клуба «Пульс» сформировался одноименный отряд «серебряных» волонтёров. Социальный проект «Волонтерский отряд серебряного возраста», получил грантовую поддержку за победу в республиканском конкурсе социальных проектов «Общественная инициатива – 2017».

Отряд волонтеров серебряного возраста «Пульс» оказывал и до сих пор продолжает оказывать помощь наиболее уязвимым категориям граждан, находящимся на социальном обслуживании ГАУСО «КЦСОН «Радость».

Деятельность волонтерского отряда разворачивается в 3 основных направлениях:

1. Патронаж пожилых граждан и инвалидов, состоящих на социальном обслуживании в отделении надомного социального обслуживания. За 2023 год 5 членов волонтерского отряда осуществляли взаимодействие с 10 пожилыми гражданами и инвалидами. За каждым добровольцем закреплено 2 подопечных, котором они уделяют в среднем по 3 часа в месяц. Периодичность посещения определялась исходя из индивидуальных потребностей пожилых граждан – получателей социальных услуг. Первые встречи и знакомство серебрянных волонтеров с подопечными были организованы и проводились под контролем сотрудников КЦСОН, далее – организовывались самостоятельно. Область деятельности геронтоволонтеров: дружеские визиты, утешение, выполнение поручений, покупки, телефонные беседы, транспортировка, легкая уборка по дому, незначительные ремонтные работы по дому, чтение, помощь при кормлении, развлекательная деятельность.

2. Проведение занятий с семьями и детьми, состоящими на социальном обслуживании в отделении социальной помощи семье и детям: в 2023 году, были организованы и проведены 17 занятий, направленных на развитие творческого мышления, мелкой моторики. Вместе с геронтоволонтерами дети рисовали, делали аппликации, поделки из подручных материалов, разучивали и ставили спектакли в кукольном театре. Общий охват составил 78 детей.

3. Проведение оздоровительных мероприятий в клубе для активных пенсионеров «Пульс». Деятельность волонтеров заключалась в проведении 2 раза в неделю по 2 часа занятий по оздоровительной программе «Дорога в молодость и здоровье». Занятия включали в себя: аутогенный массаж точек головы, самомассаж ушных раковин, тренинг суставов и позвоночника, гимнастику для глаз. дыхательную гимнастику по Стрельниковой, лекции по позитивному мышлению, расслабление. За 2023 год было проведено более 60 занятий для 45 пенсионеров, посещающих клуб «Пульс».

Кроме этого волонтерский отряд серебряного возраста активно участвует во всевозможных акциях и мероприятиях, проводимых на городском и районном уровне: распространяет социальные листовки, участвует в посадке зеленых насаждений и клумб.

Так же они были в числе первых добровольцев, откликнувшихся на призыв принять участие в плетение маскировочных сетей, для того чтобы помочь нашим парням, участвующим в специальной военной операции.

С 2024 года с участием волонтеров серебряного возраста «Пульс» начнется реализация еще одного социального проекта. В рамках проекта «Добрый помощник» планируется проведение систематического патронажа пожилых граждан – получателей социальных услуг Отделения надомного социального обслуживания КЦСОН «Радость», включающего в себя дружеские визиты, выполнение поручений, покупки, телефонные беседы, помощь в транспортировке, кормлении. А также проведение социально – реабилитационных мероприятий, направленных на повышение их коммуникативного потенциала, поддержание познавательного интереса.

Это виртуальные или мини экскурсии, прогулки, интерактивные беседы о значимых событиях, явлениях, героях, занятия на тренировку памяти, внимания, мышления, досуговые мероприятия.

Проект принял участие в Конкурсе на предоставление грантов Республики Татарстан на развитие гражданского общества 2023 г., прошёл многоступенчатую экспертизу, признан победителем и получил грантовую поддержку. А значит –пожилые подопечные центра «Радость» получат дополнительную помощь и заботу, а серебряные волонтеры отряда «Пульс» - новый стимул для развития и совершенствования своей деятельности.

Клуб для активных пенсионеров «Пульс» позволил организовать в Заинском муниципальном районе деятельность по образовательной, социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста, повышению продолжительности фазы "активной старости" через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, оказание психологической поддержки. Тиражирование практики деятельности Клуба активных пенсионеров «Пульс» не требует больших финансовых и иных ресурсов. Для организации эффективной деятельности клуба «Пульс» КЦСОН предоставляет помещения для группы встреч, кадровые ресурсы и имеющуюся материально-техническую базу.