УТВЕРЖДАЮ

Директор КГАУ СЗ «МЦР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дегтярева Е.В.

«\_\_\_\_»\_\_ \_\_\_\_\_\_2022г.

**Программа активного долголетия граждан пенсионного возраста**

**«Жить ЗДОРОВО!»**

при содействии НКО «Второе дыхание»

В Камчатском крае особое внимание уделяется продлению активного долголетия граждан старшего поколения, разрабатываются программные мероприятия, обеспечивающие укрепление здоровья, реализацию интеллектуальных и культурных потребностей пожилых людей.

В крае уже действуют клубы по интересам различной направленности, организуемые государственными, некоммерческими и общественными организациями, однако создание дополнительных новых пространств на базе Многопрофильного центра реабилитации позволит охватить еще больше желающих граждан.

**Программа камчатского активного долголетия «Жить ЗДОРОВО»** предоставляет возможность формирования у граждан системы знаний, умений, универсальных способов деятельности в сфере активного долголетия.

**Цель программы**  - создание дополнительных условий для улучшения качества жизни граждан пенсионного возраста путем вовлечения в активный досуг, занятия спортом и общественно полезными делами.

**Задачи программы:**

- проведение обучения принципам, методам и формам активного долголетия;

- пропаганда здорового образа жизни, сохранение социальной активности, физического и психического здоровья.

**Целевые группы**: граждане пенсионного возраста (женщины 55 лет, мужчины 60 лет), проживающие в Камчатском крае, г. Петропавловск-Камчатский и близлежащих муниципальных округах.

**Формы работы:** полустационарная (дневное пребывание), срочные услуги

**Направление работы:**

- Школа оздоровления;

- Школа психологической поддержки;

- Школа физической активности;

- Школа творчества и вдохновения;

- Школа грамотности;

- Школа культурно-досуговой деятельности;

- Кабинет диагностики и профилактики когнитивный расстройств у пожилых людей.

- Колл – центр (информационно-консультативная работа с гражданами пожилого возраста по телефону "Горячая линия" 8 4152 27-28-12 о мерах социальной поддержки в Камчатском крае)

Занятия организованы по принципу чередования теоретического материала с практическими занятиями, длятся в течение полугода. По окончании обучения участникам выдается сертификат участника программы активного камчатского долголетия «Жить ЗДОРОВО»

*Школа оздоровления*

**Медицинское оздоровление** **и лечение** направлено на восстановление и коррекцию нарушенных функций, а также профилактику заболеваний.

Мероприятия разрабатывается строго индивидуально с учетом состояния здоровья и заключения лечащего врача.

Социально-медицинское оздоровление и лечение включает мероприятия:

* физиотерапия - физиотерапевтические процедуры (электролечение, ингаляционная и ультразвуковая терапия, светолечение);
* общие медицинские манипуляции (инъекции);
* медицинский массаж;
* гидротерапия - водолечение (занятия физкультурой в бассейне);
* галотерапия - соляная комната;
* кислородотерапия (кислородный коктейль, оксигенотерапия);
* консультирование по социально-медицинским вопросам (психиатр, невролог, педиатр, терапевт);
* логопедия (восстановление или коррекция нарушенных речевых функций)
* лечебная физкультура (тренажерный зал, гимнастика, механотерапия)

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Врач-терапевт | Консультации, подбор схемы лечения |
| **2** | Врач-невролог | Консультации, подбор схемы лечения |
| **3** | Врач психиатр | Консультации, подбор схемы лечения |
| **4** | Медицинская сестра по массажу | Оздоровительный, лечебный массаж |
| **5** | Инструктор по лечебной физкультуре | Занятия по лечебной физкультуре (тренажерный зал, гимнастика, механотерапия) |
| **6** | Инструктор по адаптивной физкультуре: | Занятия по гидротерапии - водолечению (занятия физкультурой в бассейне) |
| **7** | Медицинская сестра процедурной | Выполнение назначений врача, инъекции |
| **8** | Медицинская сестра по физиотерапии | Выполнение назначений врача, физиолечение |
| **9** | Логопед | Восстановление речевых функций |

*-Школа психологической поддержки*

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Психолог | Кружок «Лапу, друг» |
| **2** | Психолог | \**Клуб психологической поддержки «Жизнь в радость»»* |
| **3** | Психолог | Индивидуальные занятия |

* \*при содействии НКО

*Школа физической активности*

**Повышение физической активности** нацелено на укрепление здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Направление имеет своей целью формирование интересов и потребностей граждан пенсионного возраста в регулярных занятиях посильной физической культурой и спортом, организации разнообразных форм активного отдыха. А также коррекция и компенсация, приспособление граждан пожилого возраста, в т.ч. имеющих инвалидность, к условиям социальной среды, путем подбора технических средств реабилитации, правильному их использованию и обучению (восстановлению) утраченных функций в силу заболевания, возраста, что позволит перейти на новый уровень самостоятельности, стимулировать активность движений, компенсировать проблемы, социально адаптироваться.

* Группа кратковременного пребывания «В кругу друзей»

**Группа для пожилых граждан, которые не могут самостоятельно преодолеть чувство одиночества, изоляции, для реализации своего творческого потенциала.** Работает по 2 направлениям:

- проведение мероприятий по овладению или восстановлению навыков самообслуживания, выполнения элементарных жизненных бытовых операций (приготовление пищи, уборка помещения, стирка и штопка белья, уход за одеждой и обувью и т.д.) с целью восстановления двигательной активности.

- организация полезно активной деятельности, совместный досуг (праздники, дни рождения), мастер-классы, интеллектуальные игры, просмотр фильмов, познавательных передач и пр.

* **Клуб индивидуальных занятий «Я умею сам»** - обучение применению правильно подобранных технических средств реабилитации и связанных с ними реабилитационных технологий. Занятия способствуют максимальной реализации реабилитационного потенциала человека с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивают компенсацию или устранение стойких ограничений жизнедеятельности, в частности восстановление способности к передвижению, социальной адаптации.
* **Клуб «Жизнь в движении» -** проведение занятий по специально разработанной программе на общее укрепление организма, улучшение работы сердца и легких, укрепление нервной системы.
* **Клуб «Адаптивная гимнастика и физкультура»** - физические упражнения для начинающих в зале. В результате занятий улучшается координация движений, сохраняются двигательные навыки и умения, что в свою очередь обеспечивает снижение риска травматизма в старшем возрасте.

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Тьютор | Группа кратковременного пребывания «В кругу друзей» |
| **2** | Медицинская сестра | Клуб индивидуальных занятий «Я умею сам» |
| **3** | Инструктор по адаптивной физической культуре | Клуб «Жизнь в движении» |
| **4** | Инструктор по лечебной физкультуре | Клуб «Адаптивная гимнастика и физкультура» |

*Школа творчества и вдохновения*

* **Клуб творчества и вдохновения «Время хобби»** - организация свободного времени, избавление от одиночества и депрессии, активизация познавательных процессов путем вовлечения в декоративно-прикладное, художественное творчество и кулинарию. А самое главное - возможность творить, создавать необычные вещи и проводить время в дружной компании.

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Инструктор по труду | \**Клуб творчества и вдохновения» «Время хобби»* |

\*При содействии НКО

*Школа грамотности*

**«Финансовая грамотность»** – последовательное повышение финансовой грамотности граждан пожилого возраста и людей с ограниченными физическими возможностями при самостоятельном планирования семейного бюджета и использовании банковских продуктов.

* **Клуб «Финансовая и личная безопасность»**

Изучение основ финансовой и правовой грамотности, а также способов защиты от мошенничества.

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Социальный работник | Клуб «Финансовая и личная безопасность» |
| **2** | Специалист по социальной работе | Клуб «Финансовая и личная безопасность» |

*Школа культурно-досуговой деятельности*

**«Эмоциональное благополучие»** ориентировано на оптимизацию эмоционального состояния, поддержание эмоциональных ресурсов и развитие интереса к творческой деятельности. В содержание направления включены вопросы по адаптации пожилых людей в обществе посредством досуга. Предлагаются различные формы и методы организации досуга. На занятиях проводится обучение отдельным видам досугово-творческой деятельности.

* **Клуб «Виртуальный туризм».** Виртуальные путешествия — это современная технология, которая открыта всем желающим. Благодаря современным технологиям участники клуба совершают туристические экскурсии с эффектом присутствия.

Виртуальные путешествия способны восстановить физические и психические ресурсы человека, помогут пожилым людям отвлечься от монотонности быта, познать мир шире, познакомиться с различными традициями, обычаями, узнать неизвестные ранее природные явления.

* **Клуб «Помощники природы Камчатки» -** объединение активных граждан пенсионного возраста и групп детей не столько к выполнению каких-либо работ, связанных с уборкой улиц и города, а именно, связанных с очисткой территории от загрязнения именно продуктами человеческой деятельности.
* **Клуб «Зоохобби» -** оказание консультативной и практической помощи гражданам пенсионного возраста по вопросам выбора, содержания, воспитания и ухода за домашними животными (собаки, кошки).
* **Поэтический клуб «Литературная гостиная»** - мероприятия клуба носят познавательный характер и посвящены знакомству с биографией и творчеством писателей, поэтов различных эпох. Члены клуба пробуют свои силы в поэзии и знакомят остальных со своими произведениями.
* **Клуб любителей танца и песен «Гармония» –** объединяет тех, кто не представляет свою жизнь без музыки. Деятельность клуба направлена на занятие танцами в свободной технике для поддержания здоровья на хорошем уровне, развитие, координации движения, правильного дыхания. А во время пения прорабатываются аэробная и мышечная системы тела, что улучшает кровообращение для жизненно важных органов. Это простые и эффективные средства снятия стресса и увеличения дозы, естественных эндорфинов — дофамина и серотонина, вызывающих хорошее самочувствие.
* **Группа активного отдыха «Вдохновение»** - выездные тематические досуговые мероприятия.

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Культорганизатор | *\*Клуб «Виртуальный туризм».* |
| **2** | Культорганизатор | Поэтический клуб «Литературная гостиная» |
| **3** | Культорганизатор | Клуб любителей танца и песен «Гармония» |
| **4** | Заведующая приемно-консультативным отделением  Заведующая хозяйством | *\*Клуб «Помощники природы Камчатки»* |
| **5** | Культорганизатор | Группа активного отдыха «Вдохновение» |
| **6** | Психолог | Клуб «Зоохобби» |

\*при содействии НКО

*Кабинет диагностики и профилактики когнитивный расстройств у пожилых людей.*

Одним из наиболее частых неврологических симптомов является нарушение когнитивных функций. Особенно часто когнитивные расстройства возникают в пожилом возрасте. По статистике от 3 до 20% лиц старше 65 лет имеют тяжелые когнитивные нарушения в виде деменции. Встречаемость более лёгких когнитивных расстройств у пожилых ещё более велика и достигает, по некоторым данным, от 40 до 80% в зависимости от возраста. Современная тенденция к увеличению продолжительности жизни и, соответственно, к увеличению числа пожилых лиц делает проблему когнитивных нарушений крайне актуальной.

Пройти бесплатное тестирование на изменение когнитивного здоровья, получить рекомендации, в том числе пройти курс реабилитации можно на базе Многопрофильного центра реабилитации. Дополнительно. специалисты, в случае необходимости, проинформируют о медицинских организациях, куда можно обратиться за медикаментозным лечением.

Когнитивные технологии - это современные и удивительные по своей эффективности методики гармоничного развития, немедикаментозного лечения и реабилитации людей с неврологическими проблемами.

Используемые методики, помогают не только корректировать возрастные изменения, но и качественно меняют жизнь пожилых граждан.

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Психологи | Диагностика, проведение психологической реабилитации |

*Колл – центр (информационно-консультативная работа с гражданами пожилого возраста по телефону "Горячая линия" 8 4152 27-28-12 о мерах социальной поддержки в Камчатском крае)*

**Телефон "Горячая линия" 8 4152 27-28-12**

**Участники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Должность** | **Направление** |
| **1** | Специалист по социальной работе | Консультирование по телефону |

**Телефон «Горячей линии» создан с целью оказания информационно-справочной услуги гражданам по вопросам:**

* социального обслуживания;
* работы  органов и учреждений, оказывающих меры социальной защиты населения  (включая данные о месте нахождения учреждения; оказываемых услугах; часах работы; контактных телефонах; времени приема граждан);
* предоставления реабилитационных услуг;
* государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг.

**Основные задачи работы телефона «Горячая линия».**

* обеспечение оперативного приема и учета телефонных обращений граждан.
* осуществление оперативных ответов на вопросы граждан.

Обращения граждан, поступившие на телефон «Горячей линии», подлежат регистрации.

**Кураторы:**

1. Дегтярева Елена Владимировна, директор
2. Краснобаева Марина Николаевна, заместитель директора

**Результат работы:**

- повышение социальной, физической и психологической активности пожилых граждан, проживающих в Камчатском крае;

**-** активизация жизненного потенциала пожилых людей, улучшение качества их жизни;

- улучшение адаптивности граждан преклонного возраста к стрессовым ситуациям;

- увеличение заинтересованности в сохранении собственного здоровья.

**Заключение:**

**Программа камчатского активного долголетия «Жить ЗДОРОВО!» - это новые знания, поддержание здоровья, интересный досуг и живое общение. В рамках поддержания активного долголетия можно посещать как все направления программы сразу, так и выборочно.**