

Ростовская область, город Ростов-на-Дону  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр социального обслуживания населения  
Советского района города Ростова-на-Дону»



Социальный туризм как метод работы и  
способ продления активного долголетия  
для граждан пожилого возраста



Директор  
МБУ «Центр социального  
обслуживания населения  
Советского района города  
Ростова-на-Дону»  
Тихонова Ирина Викторовна

В нашем Центре социального обслуживания населения большой популярностью среди пожилых людей и инвалидов пользуется клубная работа. При центре создан клуб по интересам «Оптимист», при клубе действует десять «Университетов третьего возраста». Здесь для пенсионеров организуют различные мероприятия, ведутся просветительская и физкультурно-оздоровительная работы. Работают секции игры в шахматы и шашки, любителей классической музыки, шитья и вязания, «Искусство и вдохновение», «Эрудит», «Синемания», проводятся встречи с представителями православной церкви. С привлечением библиотек района, проводятся циклы лекций о жизни известных людей, природе Донского края, книжных новинках.



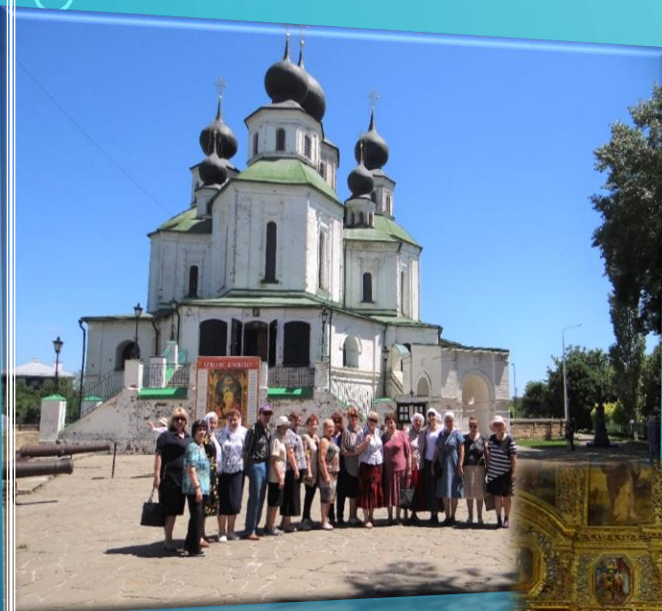


Перспективным и важным направлением, нацеленным на повышение качества жизни и социокультурную реабилитацию старшего поколения, является программа «Социальный туризм». Центром социального обслуживания Советского района используются различные направления социального туризма: культурно-краеведческие, православно-этнографические, виртуальный туризм («экскурсия на диване»).

Была организована увлекательная поездка в «Город воинской славы» - Таганрог. Экскурсия была посвящена знакомству с жизнью великого русского писателя Антона Павловича Чехова.



Был неоднократно осуществлен выезд в ст. Старочеркасскую. Во время православно-этнографических экскурсий пенсионеры познакомились с христианской историей, архитектурой, иконописью, приобщились к истокам православной культуры и посещали мужской действующий монастырь. Для наших пенсионеров накрывались обеды в трапезной.



Посетители клуба «Оптимист», по приглашению прихода, постоянно посещают храм святого Георгия Победоносца, Храм Иоанна Воина, где для наших пенсионеров проводятся экскурсии по красивой территории храма, которая постоянно благоустраивается, экскурсии в иконописную мастерскую, на фотовыставку школы церковных звонарей. Устраиваются презентации и чаепития.



Посетители клуба «Оптимист» ходят в зоопарк и ботанический сад...



...участвуют в соревнованиях  
(индивидуальных и групповых),  
конкурсах, выступлениях, флешмобах...



...и в чаепитиях...





Ходят в музеи, на выставки и праздничные мероприятия...



Посетители клуба «Оптимист» гуляют в парках, на набережной реки Дон, катаются на теплоходе...



...и даже участвуют в фотосессиях!!!



Посетили народный военно-исторический музейный комплекс Великой Отечественной войны «Самбекские высоты». На величественном монументе Славы постояли у вечного огня, побывали с экскурсией в здании военно-исторического музея, на интерактивной площадке «Прорыв» познакомились с примерами фортификационных сооружений, на «Аллее Памяти» положили цветы к Памятнику Советскому Солдату-Победителю.





Посетили Левенцовскую каменную крепость  
Бронзового века - одну из древнейших в Восточной  
Европе. Ее возраст около 3700 лет. Участники  
осмотрели в рамках пешеходной части экскурсии  
пять объектов, дающих целостное впечатление об  
историческом и географическом пространствах  
археологического комплекса: курганный группу и  
каменный карьер в восточной части  
археологического комплекса, участки стен и рвов на  
восточной стороне крепости, курган на юго-западе  
крепости, переправу через реку Мертвый Донец в  
центре поселка Каратаево.



Съездили в слободу Петровка Мясниковского района, в Храм иконы Божьей Матери Живоносный источник. Монастырь находится на горе. История у храма давняя. Он ведёт своё начало от 1841 года. В XIX веке место, где находится храм, прославилось явлением иконы Божией Матери у местного родника. Источник получил известность чудотворениями и исцелениями больных.



В центре постоянно совершенствуются новые формы работы, внедряются оздоровительные технологии. Одной из инновацией стала оздоровительная терапия «Скандинавская ходьба» для граждан пожилого возраста и инвалидов. Прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок – это очень продуктивная тренировка самых разнообразных мышц, доступных каждому нашему получателю социальных услуг. Скандинавская ходьба – это оздоровительное физическое упражнение, которое заключается в передвижении пешком с двумя палками. Этот вид спорта неспроста нашел целевую аудиторию среди населения преклонных лет. Дело в том, что скандинавская ходьба является не только зарядкой. Это полноценная лечебная физкультура.

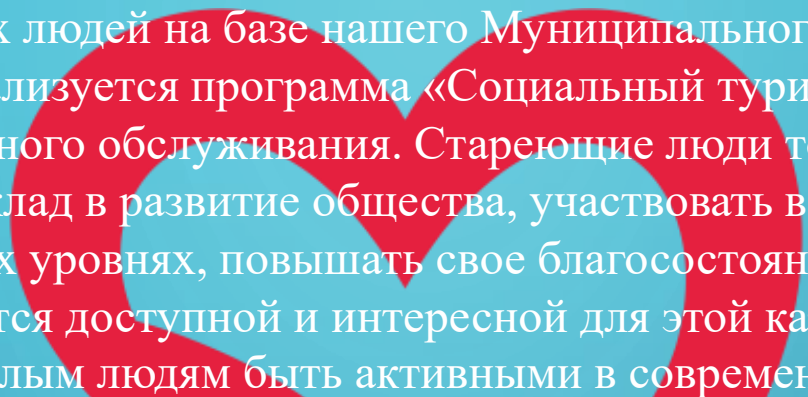
Еще одна инновация - дыхательная гимнастика «Стрельниковой». Правильное дыхание – это один из главных принципов крепкого здоровья в восточной медицине. Сегодня подобная практика пользуется популярностью во всем мире. Каждодневные занятия спортом способствуют продлению активного долголетия, красоты и здоровья пенсионеров, снижают восприимчивость ко многим видам болезней.



В учреждении предоставляется дополнительная мера социальной поддержки «Социальное такси» в виде доставки отдельных категорий граждан к объектам социальной инфраструктуры. Кроме того, действует новый автомобиль Lada Largus, специально укомплектованный пандусом для колясочников и поручнями и получатели социальных услуг нашего Центра имеют возможность воспользоваться услугой «Предоставление услуг автотранспортом учреждения». Планируется заключить договора с транспортными компаниями нашего района на безвозмездных условиях, в качестве спонсорской помощи.







С целью повышения социальной активности и жизненного тонуса, укрепления здоровья и расширения круга общения, а также организации досуга пожилых людей на базе нашего Муниципального бюджетного учреждения реализуется программа «Социальный туризм» в качестве новой формы социального обслуживания. Стареющие люди тоже могут и хотят вносить свой вклад в развитие общества, участвовать в процессах принятия решений на всех уровнях, повышать свое благосостояние. Предлагаемая методика является доступной и интересной для этой категории граждан и позволяет пожилым людям быть активными в современном обществе.

Муниципальное бюджетное учреждение

# **ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

Советского района города Ростова-на-Дону