

Номинация здоровый образ жизни

Эликсир здоровья

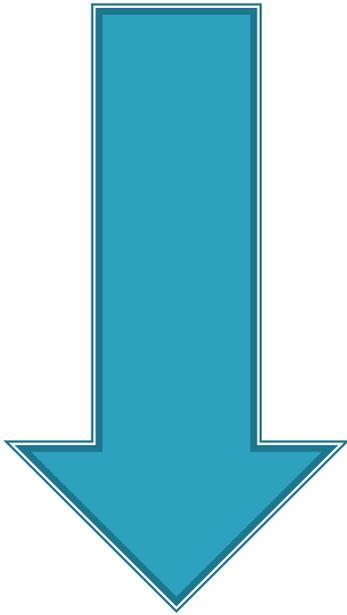
**«Организация факультета здоровья
для граждан пожилого возраста
на территории Старооскольского
городского округа»**



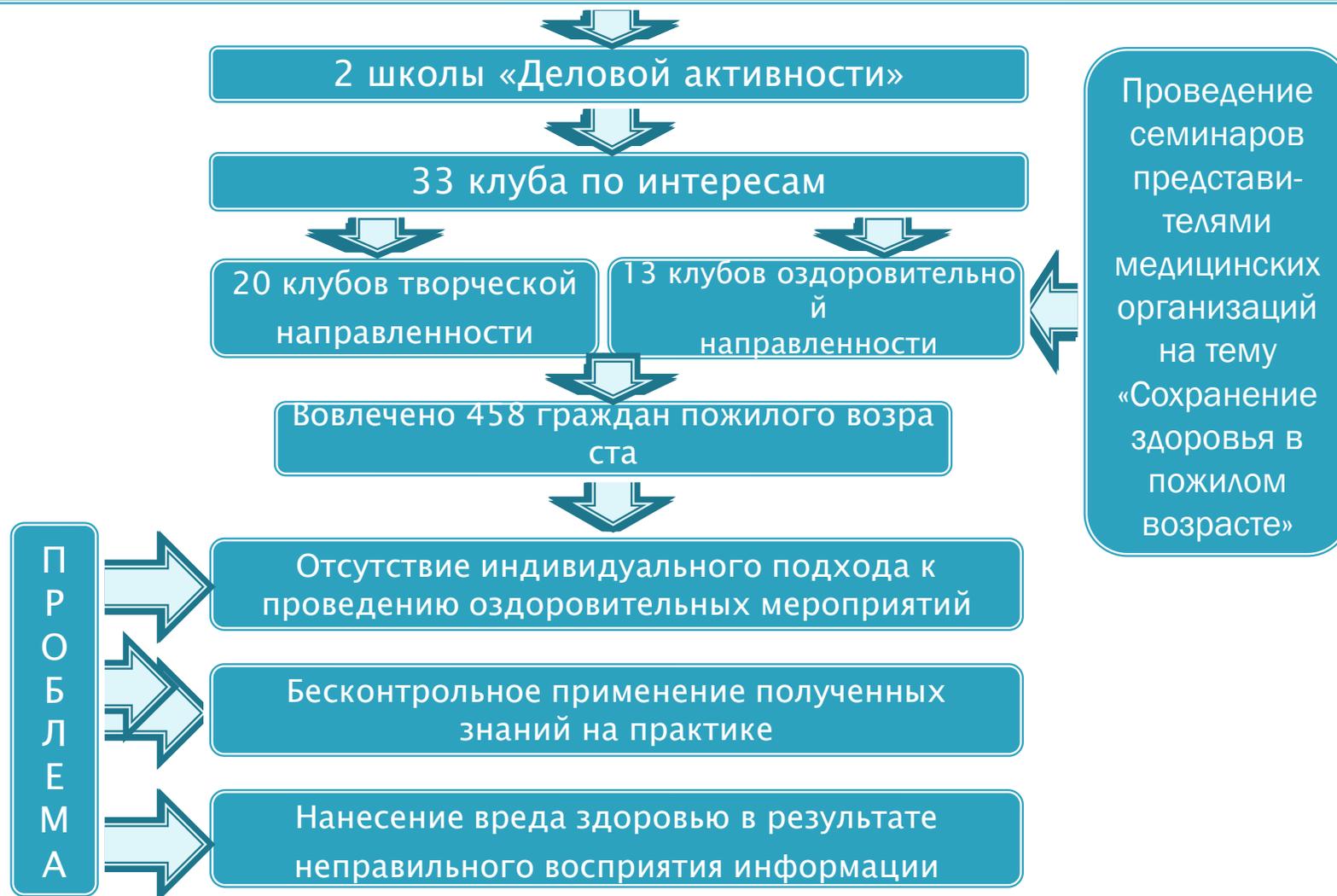
**Муниципальное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания населения»
Старооскольского городского округа**

«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



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



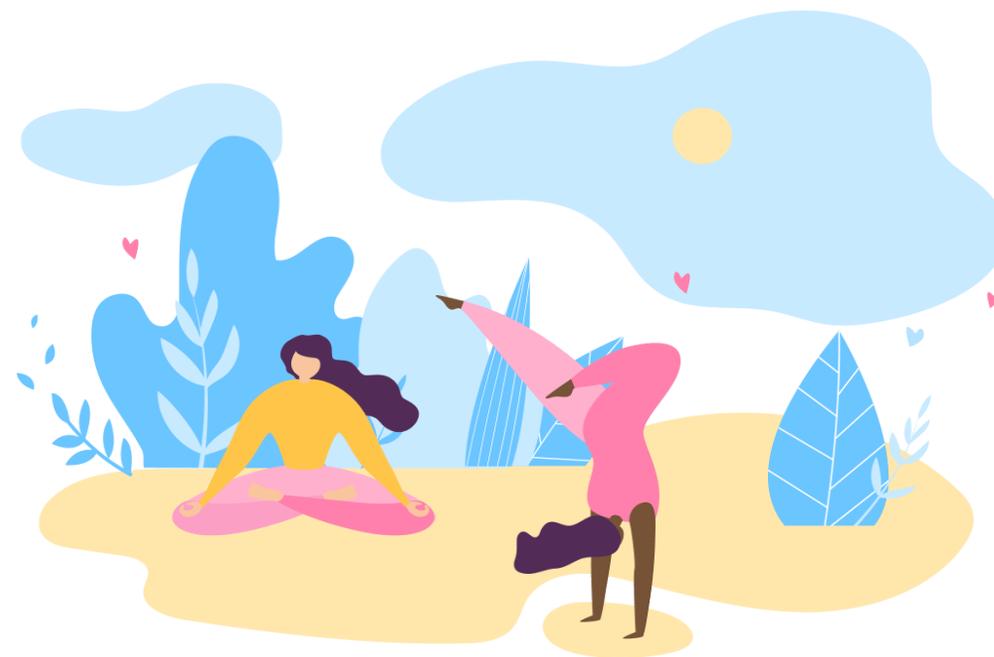
Зал оборудован благодаря победе в грантовом конкурсе «Стальное дерево»

Чтобы наши клиенты поддерживали и укрепляли здоровье, в комплексном центре созданы условия для их гармоничного физического развития.

У нас имеется просторный спортивный зал, оборудованный и оснащенный необходимым инвентарем: коврики для фитнеса, обручи, гантели, скакалки, фитболы (гимнастические мячи), аппликаторы Кузнецова, эспандеры многофункциональные – ленточные, мячи, скамейки гимнастические деревянные. А для наших клиентов, желающих находиться в превосходной спортивной форме, оборудован тренажерный уголок, в котором расположились: велотренажер (велозэргометр), беговая дорожка, степпер, тренажер для ног.

Цели проекта:

- привлечение к активному здоровому образу жизни не менее **200** граждан пожилого возраста, путем формирования потребности регулярных занятиях спортом к **08.09.2021**.
- увеличение доли граждан, грамотно применяющих информацию оздоровительной направленности.



Задачи проекта:

- 1) Повышение качества жизни пожилых граждан;
- 2) Улучшение эмоционального и психологического состояния граждан пожилого возраста;
- 3) Содействие улучшению здоровья и физической активности;
- 4) Увеличение уровня продолжительности жизни пожилых граждан;
- 5) Увеличение до 700 граждан пожилого возраста, вовлеченных в активную социальную жизнь Старооскольского городского округа;
- 6) Организация факультета здоровья для граждан пожилого возраста на территории Старооскольского городского округа.



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
ре»



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 специалиста
в
«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!



Спорт для всех

Нам без спорта – никуда, даже в зрелые года!

Движение – жизнь

Нет на свете прекраснейодежи,
чем бронза мускулов и
свежесть кожи.



Физическая культура

Физкульт – Привет! Физкульт – Ура!

Тропа здоровья

Со спортом дружить –
здоровым быть!



Оздоровительная

Чтобы день твой бы
начинай его с заря



Скандинавская ходьба

Двигаясь вперед, достигаем це
ли.



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

Графики проведения занятий и семинаров в рамках проекта

График занятий и семинаров для граждан пожилого возраста и сотрудников МБУ «КЦСОН» в рамках проекта «Организация факультета здоровья для граждан пожилого возраста на территории Старооскольского городского округа» на 3 квартал 2021 года (01.07.2021г. - 30.09.2021г.)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Ответственный за проведение
1	Пагубные последствия употребления алкоголя на организм человека.	13.09.2021	О.И. Махова, О.А. Сапрыкина
2	О необходимости формирования у пациентов с соматическими заболеваниями приверженности к лечению.	15.09.2021	О.И. Махова, О.А. Сапрыкина
3	Заболевания желудочно-кишечного тракта у лиц пожилого возраста. Методы профилактики атонии кишечника.	20.09.2021	О.И. Махова, О.А. Сапрыкина
4	Что такое постковидный синдром. Методы лечения постковидного синдрома.	22.09.2021	О.И. Махова, О.А. Сапрыкина
5	Жизнь после инфаркта и инсульта.	27.09.2021	О.И. Махова, О.А. Сапрыкина
6	Двигательная активность при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	29.09.2021	О.И. Махова, О.А. Сапрыкина

Заведующий отделением реабилитации и социально-профилактической работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами

Е.В. Наседкина



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУ «КЦСОН»
Т.М. Сидякина
16 февраля 2021 г.

Список граждан пожилого возраста, обучающихся в рамках проекта «Организация факультета здоровья для граждан пожилого возраста на территории Старооскольского городского округа» на 1 квартал 2021 года (01.02.2021г. - 31.03.2021г.)

№ п/п	Ф. И. О.	Адрес проживания	Дата рождения
1	2	3	4
1.	Кундий Лидия Аркадьевна	м-н Конева д.8, кв.214	25.03.1944
2.	Шаталова Анна Николаевна	м-н Юность д.3, кв.74	28.08.1959
3.	Тюленева Валентина Валентиновна	м-н Весенний д.2, кв.2	10.07.1949
4.	Сердюкова Ирина Николаевна	м-н Солнечный д.13, кв.36	05.09.1958
5.	Токмакова Зоя Михайловна	м-н Солнечный д.9а, кв.94	09.05.1953
6.	Толстых Раиса Павловна	ул. Рубежная д.14	16.05.1954
7.	Алферова Зинаида Владимировна	м-н Приборостроитель д.10, кв.58	14.02.1951
8.	Гатаулина Зинаида Ивановна	м-н Интернациональный д.38, кв.6	01.08.1944
9.	Мекк Валентина Адриановна	м-н Солнечный д.12, кв.44	27.05.1943
10.	Душкина Раиса Ивановна	м-н Интернациональный кв.65	21.07.1939
11.	Александрова Наталья Александровна	м-н Восточный д.8, кв.66	08.08.1956
12.	Бош Татьяна Петровна	м-н Жукова д.50, кв.18	05.01.1956
13.	Гирманова Людмила Федоровна	м-н Восточный д.2, кв.126	23.02.1953
14.	Юрченко Татьяна Михайловна	ул. Индустриальная д.19	22.04.1949
15.	Петрикова Галина Васильевна	м-н Конева д.7, кв.2	01.09.1958
16.	Петрова Людмила Ивановна	м-н Солнечный д.9а, кв.19	06.10.1957
17.	Блинова Анна Владимировна	м-н Восточный д.1, кв.76	26.02.1956
18.	Клеменок Любовь Семеновна	м-н Макаренко д.14, кв.40	22.08.1949
19.	Баулина Любовь Васильевна	м-н Жукова д.51, кв.98	11.10.1942
20.	Шаламова Антонина Георгиевна	м-н Макаренко д.22, кв.909	03.05.1948
21.	Петрова Александра Михайловна	м-н Зеленый Лог д.16, кв.39	03.02.1957
22.	Мордадова Валентина Витальевна	м-н Королева д.4, кв.242	16.05.1962
23.	Курилова Наталья Ильинична	м-н Восточный д.1а, кв.297	12.02.1962
24.	Цисс Станислав Семенович	м-н Интернациональный д.36, кв.120	21.10.1934
25.	Добренко Валентина Анатольевна	м-н Молодогвардеец д.11, кв.42	04.10.1951
26.	Дятлов Иван Федорович	м-н Интернациональный д.36, кв.195	03.11.1952
27.	Туниева Нелли Ашотовна	м-н Интернациональный д.7, кв.81	03.01.1965
28.	Шиманская Наталья Николаевна	ул. Железнодорожная д.11в	09.07.1959
29.	Кривченко Надежда Ивановна	пер. 3 Володин д.10	26.08.1963
30.	Бардина Тамара Ивановна	м-н Королева д.13, кв.93	15.02.1939
31.	Чернятьева Мария Даниловна	м-н Интернациональный д.42,	11.03.1939

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач
ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
города Старый Оскол»
И.Н.Мажулина
2021г.

График проведения лекций в рамках реализации проекта «Организация факультета здоровья для граждан пожилого возраста на территории Старооскольского городского округа»

Тема	Дата
Методы профилактики новой коронавирусной инфекции COVID-19	26.05.2021
Гипертоническая болезнь. Этиология. Принципы лечения. Профилактика. Двигательная активность при сосудистых заболеваниях.	02.06..2021
Заболевания опорно-двигательного аппарата. Профилактика. Принципы лечения. Двигательная активность при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	09.06.2021
Заболевания желудочно-кишечного тракта: эзофагиты, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. ГЭРБ. Этиология, профилактика, принципы лечения. Двигательная активность при заболеваниях ЖКТ.	16.06.2021
Атонические колиты, запоры. Этиология. Принципы лечения. Двигательная активность при атоническом колите.	23.06.2021
Особенности течения сахарного диабета у людей пожилого возраста. Осложнения. Принципы лечения. Двигательная активность при сахарном диабете.	30.06.2021.

Место проведения: комплексный центр социального обслуживания населения

Каких эффектов удалось достичь?



сформировать и
развить среду общения



улучшить эмоциональное и
психологическое
состояние граждан
пожилого возраста



улучшить здоровье и
физическую активность
граждан пожилого
возраста



повысить качество
жизни пожилых граждан



увеличить уровень
продолжительности
жизни пожилых гражд
ан

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

391 человек



227 человек

оздоровительная
физическая культура

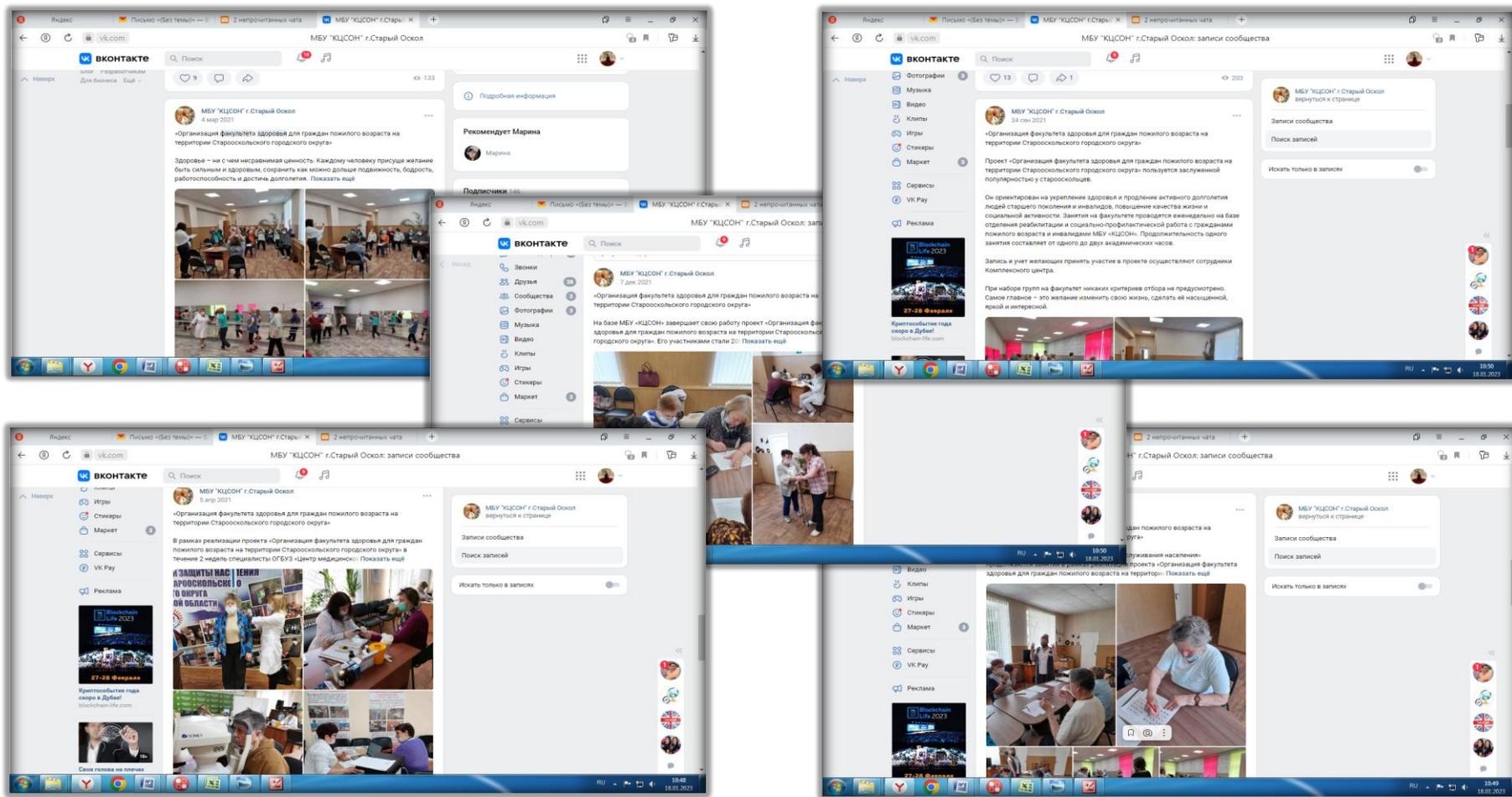


164 человека

скандинавская
ходьба



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



Репортажи местного телеканала о эффектах, достигнутых в процессе реализации проекта



Бегом от старости. В Старом Осколе стартовала спартакиада пенсионеров



Бегом от старости. В Старом Осколе стартовала спартакиада пенсионеров

Ссылки:

- Уйти от старости скандинавской походкой — 9 Канал Старый Оскол (oskol.tv.ru)
- Бегом от старости. В Старом Осколе стартовала спартакиада пенсионеров - смотреть видео онлайн от «9 Канал Старый Оскол» в хорошем качестве, опубликованное 16 ноября 2022 года в 12:32:10. (rutube.ru)
- «Годы спорту не помеха»: старооскольские пенсионеры активно занимаются спортом — 9 Канал Старый Оскол (oskol.tv.ru)

Ссылки на публикации в социальных сетях:



https://vk.com/wall-160776030?q=факультет%20здоровья&w=wall-160776030_281

<https://ok.ru/oskolskoed/topic/153224634985901>



https://vk.com/wall-160776030?q=факультет%20здоровья&w=wall-160776030_296

<https://ok.ru/oskolskoed/topic/153391145905581>

https://vk.com/wall-160776030?q=факультет%20здоровья&w=wall-160776030_320

<https://ok.ru/oskolskoed/topic/153633859464621>

https://vk.com/wall-160776030?q=факультет%20здоровья&w=wall-160776030_380



<https://ok.ru/oskolskoed/topic/154127127178669>

https://vk.com/wall-160776030?q=факультет%20здоровья&w=wall-160776030_418

<https://ok.ru/oskolskoed/topic/154442964299181>

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



Активное участие представителей старшего поколения в спортивной жизни Старооскольского городского округа



Спортивные соревнования, приуроченные к 430-летию Старого Оскола

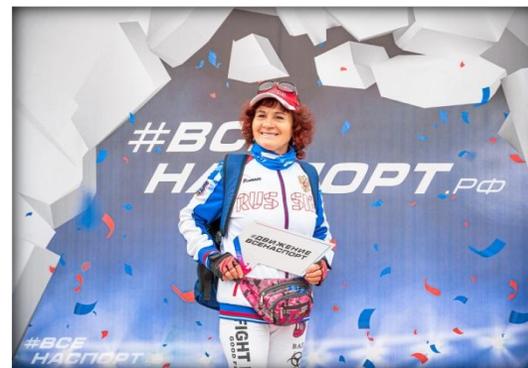


Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» приняли участие более 25 граждан



Мастер-классы по скандинавской ходьбе

Всероссийское мероприятие «Лыжня России»



Благотворительный легкоатлетический пробег Оскольский полумарафон

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.



Граждане пожилого возраста посещали занятия 3 раза в неделю согласно составленному графику.

Спасибо за внимание!

