

Проект «На активной волне» Активное долголетие (активная жизнь)



**ЛОГБУ «Сясьстройский ПНИ»
отделение милосердия 5
Воспитатель: Гагарова Д.А.**

Проект «На активной волне»- это комплексная и многомерная программа, направленная на повышение качества жизни пожилых людей с ОВЗ и инвалидов на активное участие в социальной жизни, активная жизнь.

- **Цель проекта:** поддержка здоровья и благополучия пожилых людей с ОВЗ и инвалидов, содействие удовлетворению их потребностей, развитие активности и сохранение самостоятельности.
- **Задачи проекта:**
- **создание условий для реализации потребности граждан старшего возраста**
- **в социальной активности и здоровом образе жизни**
- **приобщение пожилых людей к эффективным практикам активного**
- **долголетия**
- **популяризация и распространения позитивного опыта**
- **по развитию активного долголетия**
- **ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ:**
- **▪ граждане старшего возраста**
- **женщины 50+**

Данный проект реализуется в следующих направлениях:

Скандинавская ходьба. Мероприятие включает в себя обучение методике скандинавской ходьбы, проведение разминки, заминочного комплекса и само занятие скандинавской ходьбой по установленному маршруту. Занятие проходит на территории ПНИ под руководством инструктора ЛФК.

Физическая культура. Занятия по физической культуре проходят в группах по 4-5 человек, сформированных с учетом заболевания, возраста и физической подготовленности клиента по различным направлениям: лечебная физическая культура, физические упражнения, занятия на тренажерах. Занятия проводятся инструктором ЛФК в специально оборудованном помещении. Его продолжительность 45 минут.

Социокультурная активность. Развитие социокультурной активности пожилых людей с овз является важным аспектом программы. организация творческих мастер классов, культурных мероприятий, помогает сохранить интерес к жизни и обществу.

Психологическая и социальная поддержка. Программа предусматривает психологическую и социальную поддержку для пожилых людей с овз. Групповые и индивидуальные консультации помогают преодолеть чувство одиночества и страх перед возрастом. Так же пожилые люди посещают **Комната психологической разгрузки**». Сеансы в сенсорной комнате проводятся психологом учреждения. Здесь, для снятия психоэмоционального напряжения, используются методы светотерапии, музыкотерапии, релаксации, а так же дыхательной гимнастики

Обоснование социальной значимости

Пожилые люди и лица с ограниченными возможностями здоровья являются уязвимыми категориями населения. Их ритм жизни значительно отличается от других категорий населения, а умение адаптироваться в обществе является проблемным. Зачастую основными проблемами данных категорий граждан становятся неспособность полностью удовлетворять свои потребности, огромное количество свободного времени, нехватка внимания, сужение круга общения и отсутствие трудовой деятельности, что влияет как на общее состояние здоровья, так и на внутреннее психическое и эмоциональное состояние пожилых людей и лиц с ОВЗ. Поэтому необходимость получения навыков в организации собственной досуговой деятельности и ведении активного здорового образа жизнедеятельности очень важны для пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Проект «на активной волне» направлен на улучшение качества жизни пожилых людей путем организации культурно-досуговой, культурно-познавательной и оздоровительной деятельности

. Данный проект направлен на улучшение качества жизни старшего поколения и лиц с ОВЗ, вовлечение их в ведение активного образа жизни, укрепление физического и психического здоровья.

Проект «Мы на активной волне» реализован на базе отделения милосердия №5 ЛОГБУ «Сясьстройский ПНИ», Ленинградская обл., Волховский район., г. Сясьстрой.

Скандинавская ходьба



Физическая культура



Социокультурная активность



Психологическая и социальная поддержка



Комната психологической разгрузки



Результаты реализации проекта

Качественные

- Повышение качества жизни и здоровья граждан старшего возраста
- Формирование у старшего поколения правильного отношения к себе, своему возрасту и возможностям здоровья



Заключение.

Проект "На активной волне" является важной инициативой, направленной на улучшение качества жизни и социальную интеграцию пожилых людей. Здоровье, физическая активность, социальная интеграция, культурная активность и духовное развитие - все эти аспекты способствуют достижению цели проекта и созданию активного и достойного старения пожилых людей.