**«Формирование здорового образа жизни для граждан старшего поколения:**

**«Активность без рекордов»**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…………………………………………………………....3 стр.

1. Разработчики проекта……………………………………………..3 стр.
2. Социальная проблема…………………………………………… .4 стр.
3. Целевая аудитория и география проекта………………………. .4 стр.
4. Цель и задачи проекта ……………………………………………6 стр.
5. SWOT – анализ проблемы...……………………………………...5 стр.
6. Карта рисков и пути минимизации их………………………….7 стр.
7. Реестр заинтересованных сторон………………………………..8 стр.
8. Основные этапы реализации……………………………………..9 стр.
9. Бюджет проекта…………………………………………………...10 стр.
10. Результаты проекта……………………………………………….10 стр.
11. Эффективность проекта….
12. Вариативность реализации проекта….

Заключение…………………..

Приложения……………

# Введение

Социальная поддержка старшего поколения - одно из ведущих направлений повышения продолжительности жизни, а значит, и решения

социально-демографических проблем в России.

Пенсионеры в Российской Федерации обладают всей полнотой

социально-экономических и личных прав и свобод, закрепленных Конституцией РФ, законодательными актами. Однако, изменение социального статуса,

связанное с прекращением или ограничением трудовой и общественной

деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, появлением затруднений в социально-бытовой сфере и возникновением необходимости психологической адаптации к новым условиям, порождает у пожилых серьезные проблемы. После выхода на пенсию у старшего поколения наблюдается дефицит общения, особенно остро стоит проблема одиночества, утрата активных социальных связей, в то время как образовательные потребности в большинстве случаев не снижаются, а иногда и возрастают. Исходя из этого, формируется необходимость развития системы образовательной и социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать пожилым людям психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям.

# Разработчики проекта

1. Галушкина Ирина Юрьевна, директор ЛОГБУ «Киришский КЦСОН»

2. Алипова Дарья Равиловна, заместитель директора ЛОГБУ «Киришский

КЦСОН»

1. Сафронова Гузель Зиятдиновна-заведующий отделением ЛОГБУ

«Киришский КЦСОН»

4.Якубова Мариан Александровна, инструктор ЛФК ЛОГБУ «Киришский КЦСОН»

# Социальная проблема

На 01 марта 2023 года численность населения старше трудоспособного возраста в Киришском районе составляет 13401 человек. По данным официальной статистики удельный вес их в численности населения района составляет 21,8%.

В этих условиях становится значимой работа по повышению продолжительности фазы "активной старости", увеличению роли пожилых людей в общественной жизни.

Практика, предусмотренная в данном проекте, позволит провести ряд мероприятий, направленных на формирование и развитие у пожилых людей, подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья. Возможность получения азов новой «профессии» в спорт-индустрии позволит им развивать свои физические способности и навыки, улучшить показатели здоровья, а также легко влиться в ритм общества. Проект одновременно поможет справиться с одиночеством, будет способствовать успешной социализации людей старшего возраста, развитию активного долголетия и повышению качества жизни населения в целом

1. **Целевая аудитория и география проекта**

**Целевая аудитория**

Граждане старшего возраста (55+)

Получатели социальных услуг

**География проекта**

География проекта – Киришский муниципальный район.

**Цель и задачи проекта**

**Цель**: стимулирования активности граждан к сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих, повышению культуры здорового образа жизни, популяризации спорта посредством обучения современным физкультурно-оздоровительный направлениям.

**Задачи:**

1. Обучение пожилых граждан основам современных спортивных направлений, для дальнейшего применения на практике и передачи опыта в качестве инструкторов-волонтеров;
2. Формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у пожилых граждан;
3. Мотивация граждан старшего поколения к здоровому образу жизни;
4. Развитие новых интересов и помощь в освоении новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;
5. Изучение и применение в жизненной практике правил здорового питания.
6. **SWOT – анализ**

На данном этапе разработки проекта был проведен SWOT-анализ. SWOT-анализ – это метод стратегического планирования и стратегического управления, используемый для того, чтобы помочь определить сильные и слабые стороны проекта, а также оценить возможности и угрозы, связанные с его реализацией. Результатом SWOT-анализа является определение наиболее эффективных направлений использования имеющихся преимуществ, а также способов устранения своих слабостей и нейтрализации негативных угроз внешней среды. Полученные результаты представлены в таблице 1

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **S** сила | **W** слабость |
| * Навыки внедрения социальных технологий * Большой опыт работы и профессионализм в области адаптивной физкультуре * Индивидуальный подход с применением специальных знаний спортивными инструкторами * Опыт межведомственного взаимодействия и работы с волонтерами * Комплексный подход в привлечении к активному образу жизни * Медицинская и образовательная лицензии * Программа тренировок соответствует возрастной категории | * Отсутствие программного продукта * Материально-техническая база находится специализированных площадках * Привлечение внешних специалистов по обучению инструкторов-волонтеров * Низкая активность граждан старшего поколения занятиями физической культурой |
| **O** возможности | **T** угрозы |
| * Заключение соглашений о взаимодействии с организациями в области физической культуры. * Доверие населения * Возможность участия в областных и городских соревнованиях * Взаимодействие с благотворительными организациями * Обмен опытом между общественными организациями * Популяризация массовых видов спорта | * Непонимание значимости ЗОЖ * Появление новых требований к сертификации инструкторов по адаптивной физкультуре * Низкая потребительская активность |

По итогам проведенного SWOT-анализа можно сделать вывод о наличии большого спектра сильных сторон проекта и о наличии обширных возможностей его реализации. Вместе с тем, проект не свободен от внутренних слабостей и наличия угроз со стороны внешней среды. На основании перечня слабостей и угроз разработчиками проекта были выявлены возможные риски при реализации и масштабировании проекта, что отражено далее.

1. **Карта рисков и пути их минимизации**

На рисунке (рис.1), представленном ниже, обозначены выявленные риски и отмечен уровень их возможного негативного влияния: высокий, средний, слабый.

|  |  |
| --- | --- |
| **Не уложиться в поставленные**  **сроки реализации проекта**  (средний ) | **Отдаленность прямого результата (формирование навыков ЗОЖ требует планомерной**  **многолетней работы)**  (высокий) |
| **Не уложиться в поставленные**  **сроки реализации проекта**  (низкий) | **Недостаточная двигательная активность граждан старшего поколения**  (средний) |

Рисунок 1 – Карта рисков проекта

Проектной группой проанализированы возможные пути минимизации рисков и далее представлен их перечень по каждому из рисков с учетом возрастания влияния:

**Не уложиться в поставленные сроки реализации проекта**

- Эффективно распределить обязанности среди исполнителей проекта

- Четко разработать план проект, контролировать исполнение

**Управленческие риски**

- Тщательный контроль за формированием команды проекта

**Отдаленность прямого результата**

- Систематическое побуждение и интерес

**Недостаточная двигательная активность граждан старшего поколения**

- Мотивационная и практическая деятельность

1. **Реестр заинтересованных сторон**

Стейкхолдеры проекта «Активность без рекордов» представлены далее (табл.2)

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Орган или организация** | **Представитель интересов (ФИО, должность)** | **Ожидание от реализации проекта** |
| 1 | Комитет по социальной защите населения Ленинградской области | Толмачева А. Е., председатель комитета | Повышение удовлетворенности клиента, качества и доступности социальных услуг. |
| 2 | Ленинградское областное государственное бюджетное учреждение «Киришский комплексный центр социального обслуживания населения» | Галушкина И.Ю.,  директор | Увеличение количества получателей социальных услуг. Мотивация граждан старшего поколения к здоровому образу жизни |
| 3 | Учебный центр «Белый Кречет» | Сова А.М.,  директор | Совершенствование системы взаимодействия. Повышение удовлетворенности клиента |
| 4 | Средства массовой информации | Главный редактор | Обеспечение информационной открытости |

1. **Основные этапы реализации**

Основные этапы реализации проекта «Активность без рекордов» представлены далее (табл.3) в соответствии с задачами проекта.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание этапа | Предполагаемый результат | Сроки | Необходимые результаты |
| 1 | Разработка модели организации программы, алгоритмов и механизмов межведомственного взаимодействия, форм документов | Разработан алгоритм работы | Февраль 2023 г. | Не требуется |
| 2 | Заключение Соглашения о сотрудничестве и взаимодействии между ЛОГБУ «Киришский КЦСОН» и РОО «Белый кречет» | Заключено Соглашение | Февраль 2023 г. | Не требуется |
| 3 | Проведение расчетов по определению финансирования и определения общего объема инвестиций партнеров на срок реализации проекта | Произведен расчет объемов финансирования | Март 2023 г. | Не требуется |
| 4 | Выявление граждан для обучения, формирование групп | Создание базы граждан, желающих обучиться | Март 2023 г. | Анкетирование |
| 5 | Проведение мероприятий, направленных на информирование граждан старшего поколения о реализации программы. | Размещена информация на сайте, в социальных сетях, проведено собрание | Март 2023 г. | Не требуется |
| 6 | Создание и реализация комплексного плана по решению задач, стоящих перед участниками проекта | Разделены зоны ответственности | Март 2023 г. | Не требуется |

# 

1. **Бюджет проекта**

Проектной группой сформирован бюджет проекта, который потребуется для его реализации в соответствии с целью, задачами и этапами реализации (табл.4)

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование статьи расхода** | **Цена за единицу** | **Количество** | **Общая стоимость** | **Источники финансирования** |
| **1** | Фонд оплаты труда  (с начислениями) | 20000 руб. | 2 сотрудника | 160000 руб. | Средства гранта ЧОУ ДПО «Учебный центр Белый Кречет» |
| **2** | Аренда  помещений | 7000 руб. | 4 месяца | 28000 руб. | Средства гранта ЧОУ ДПО «Учебный центр Белый Кречет» |
| **3** | Оплата услуг по изготовлению печатной продукции (буклеты, листовки, сертификаты) | - | - | 12000 руб. | Средства гранта ЧОУ ДПО «Учебный центр Белый Кречет» |
|  | **ИТОГО** |  |  | **200000 руб.** |  |

# 10. Результат проекта.

- привлечь граждан пожилого возраста и инвалидов к активному и здоровому образу жизни,

-развить правильных физиологических процессов: профилактика заболеваний,

-мотивировать

-активизировать жизненной позиции пенсионеров, вовлечение их в общественно – полезную деятельность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Социологическое исследование

по выявлению граждан пожилого возраста

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какое образование имеете (высшее, среднее специальное, среднее,

неполное среднее\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Ваша деятельность до выхода на пенсию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Каким свободным временем располагаете (в первой половине дня, во

второй половине дня, день недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

5. В какие дни недели удобнее посещать занятия?

Спасибо за ответы!