***Марафон полезных привычек для граждан пожилого возраста и инвалидов***

 **Краткое описание проекта:**

Данный проект направлен на популяризацию здорового образа жизни и повышение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов. Основными направлениями этого проекта являются:

* увеличение периода активного долголетия;
* профилактика деменции и болезни Альцгеймера у граждан пожилого возраста;
* пропаганда здорового образа жизни среди людей старшего поколения и инвалидов;
* оптимизация уровня двигательной активности;
* организация культурного досуга, направленного на удовлетворение социокультурных и духовных запросов пожилых граждан и инвалидов;
* вовлечение граждан пожилого возраста и инвалидов в творческие группы, создание условий для раскрытия их творческого потенциала и самореализации;
* улучшение качества жизни путем формирования активной жизненной позиции у граждан пожилого возраста и инвалидов.

 Для достижения более эффективного результата планируется приобретение инвентаря для проведения спортивных мероприятий, интеллектуальных игр и прочих активностей.

**Цель:**

Организация и проведение культурно-досуговых и спортивных мероприятий, направленных на формирование позитивного мировоззрения и повышенного интереса к активной жизни, а также на укрепление физического и психического здоровья пожилых людей и инвалидов.

**Задачи:**

* Популяризировать ведение здорового образа жизни и физической активности среди граждан старшего возраста и инвалидов;
* Разработать программу мероприятий, направленных на формирование и поддержание полезных привычек у целевой аудитории;
* Организовать регулярные спортивные и оздоровительные мероприятия, направленные на повышение качества жизни участников проекта;
* Привлечь специалистов и волонтёров к организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий;
* Распространить информацию о проекте среди потенциальных участников и заинтересованных сторон;
* Предоставить гражданам старшего возраста и инвалидам возможность для самореализации и общения;
* Вовлечь участников проекта в активную деятельность, направленную на укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
* Оценить эффективность проекта путём анализа результатов и отзывов участников.

## Обоснование социальной значимости:

После завершения трудовой деятельности у людей старшего возраста меняется жизненный статус и определенная роль в семье и обществе. Эта неопределенность часто негативно влияет на психологическое состояние пожилых людей. Они чувствуют не востребованность своего жизненного опыта, знаний и талантов. Процесс вовлечения пожилых людей и инвалидов в общественную и культурную жизнь способствует формированию у них ощущения собственной нужности и значимости, а в дальнейшем развитию желания как можно дольше сохранить свою физическую активность. Реализация данного проекта значительно улучшит условия жизни современных пожилых людей и инвалидов, укрепит их здоровье, повысит интерес к активной жизни и предоставит им возможность ощутить себя полноправным членом общества.

Целевая аудитория проекта – это граждане пожилого возраста и инвалиды.