

Практика укрепления физического здоровья и
психологического благополучия старшего
поколения и людей с инвалидностью

«В ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!»

Государственное автономное учреждение
«Центр социального обслуживания № 1»
г. Курган, 2024г



Цель практики

Развивать оздоровительное направление социального туризма для восстановления физических сил, повышение жизненного тонуса, активного отдыха старшего поколения и людей с инвалидностью.

Сроки реализации

С 2017 года – по настоящее время.

Целевая группа

Старшее поколение и люди с инвалидностью.

Задачи практики

- Расширить круг общения людей старшего возраста, включить людей с инвалидностью в общественную жизнь.
- Укрепить здоровье людей «серебряного» возраста и инвалидов.
- Улучшить эмоционально-психологическое состояние старшего поколения и продлить годы жизни.
- Привлечь внимание общества к необходимости создания единой комплексной системы социального туризма и важности профилактики заболеваний старшего поколения.



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Предварительный этап - 1 месяц

- *создать команду, разработать, утвердить положение о проекте, разработать отчётную документацию.*
- *проводить информационно-разъяснительную работу среди целевой аудитории,*
- *собрать информацию о возможных социальных партнерах и волонтерах практики.*

Подготовительный этап - 1 месяц

- *организовать встречи с социальными партнерами и волонтерами, заключить соглашения о сотрудничестве,*
- *обеспечить информационное сопровождение социального проекта, продолжить обучение специалистов оказанию первой помощи,*
- *продумать материально-техническое обеспечение социального проекта, подготовить экономическое обоснование.*

Практический этап - 12 месяцев

- *разработать социальные лечебно-оздоровительные туристические маршруты по направлениям проекта с учётом доступности и безопасности,*
- *проводить информационно-рекламные акции о проекте, выкладывать актуальную информацию о поездках на сайте и в группах учреждения с хэштегом #впутешествиезаздоровьем,*
- *осуществлять оздоровительные экскурсии по разработанному графику, расширять маршрутную карту поездок.*

Результативный этап. Рефлексия (постоянно, параллельно со всеми этапами)

- *анализировать итоги реализации проекта с целью коррекции и улучшения, расширять созданный реестр «социальных» туристов и партнёров,*
- *распространять опыт работы по реализации практики для привлечения внимания и поддержке организаций, предоставляющих услуги гражданам старшего поколения и инвалидам бесплатно или со скидкой,*
- *разработать видео- и фотозакскурсии лечебно-оздоровительных маршрутов для «Виртуального туризма».*

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Оздоровительный социальный туризм - это часть туристской деятельности, предполагающей в качестве главного мотива краткие поездки для получения туристами комплекса лечебно-диагностических, реабилитационных, профилактических и рекреационных услуг, предоставляемых в местностях, отличных от места их постоянного проживания и располагающих необходимыми для этого природными ресурсами с целью предотвращения заболеваний или реабилитации/лечения различной патологии.

Социальные поездки практики организованы по нескольким направлениям:



Климатотерапия :

оздоровительные прогулки
по лесу, купание в озере,
посиделки
у костра, приготовление
травяных чаёв, сбор грибов и
ягод, рыбалка, общение,
дыхательные упражнения.





Лечебно-оздоровительные прогулки:
(скандинавская (северная) ходьба по маршрутам, катание на лыжах, закаливание и т.д.)



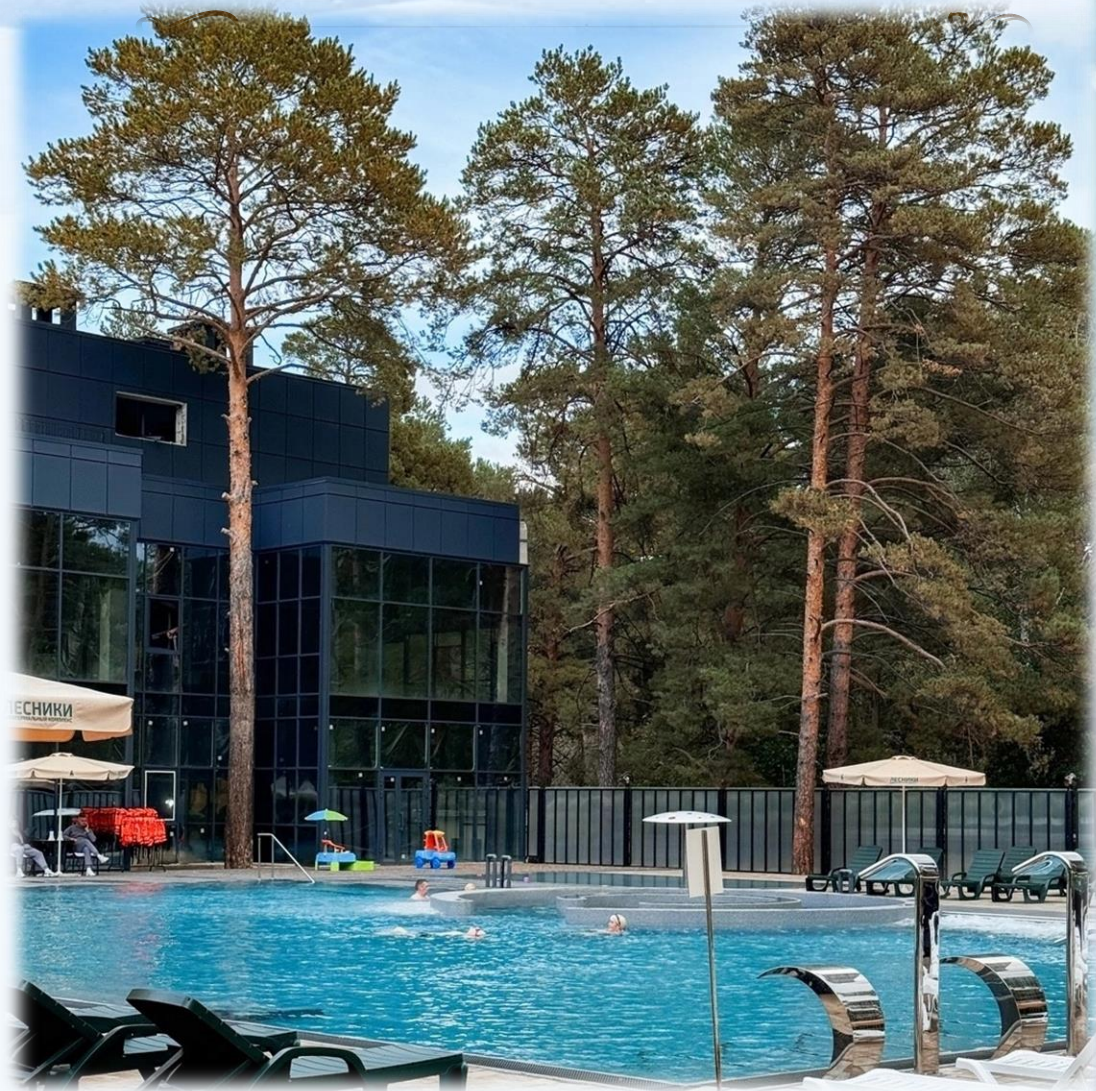


Пелоидотерапия
(грязе-солевое оздоровление
на озёрах)

Зоотерапия:

(терапия животными включает в себя две стороны: физическую (непосредственное воздействие, контакт с животным) и психологическую (эмоции). При этом зоотерапия не воспринимается социальными туристами как лечение, а скорее, как удовольствие).





Бальнеотерапия
(посещение
лечебных и
минеральных
источников)



СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ И ВОЛОНТЁРЫ ПРАКТИКИ



- Департамент Социальной Политики Курганской Области
 - Центр Туризма Курганской Области
 - Туристско-информационный Центр Города Кургана
 - Курганское Областное Музейное Объединение
- ГКУ "Территориальный Государственный Экологический Фонд Курганской Области"
 - Коллектив Термального Источника «Баден-Баден», П. Европейский;
 - Коллектив Горячего Источника «Шадринский» Курганской Области;
 - Коллектив Базы Отдыха «Тобол», С. Темляки;
 - Коллектив Контактного Зоопарка «Лесная Сказка», Д. Лукино;
 - Коллектив Санатория «Лесники»,
 - Центр Активного Отдыха "Стрелец»,
 - Курганское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Красный Крест»
 - Курганская Городская Организация Инвалидов Всероссийского Общества Инвалидов И Т.Д.



В оздоровительное путешествие отправились участницы проекта «Социальный



ВЕСТИ ЗАУРАЛЬЕ



Свои впечатления, замечания и пожелания путешественники оставляют в журнале «Путевые заметки социального туриста».

- Сюжет о проекте был показан на канале «Россия».

КАРТА ПРАКТИКИ «В ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!»



ГАУ "ЦСО №1"



Эффективность практики



- Внедрение социальной практики способствует восстановлению физических сил, повышению жизненного тонуса, активному отдыху старшего поколения и людей с инвалидностью.
- В ходе реализации практики за последние два года организовано 30 экскурсий. Оздоровлено 334 пожилых человека и инвалида.
 - Социальные партнеры практики готовы принимать зрелых туристов и инвалидов по специальным льготным расценкам или бесплатно.

Проект (прежняя редакция) стал финалистом конкурса лучших практик «Активное долголетие 2022» на платформе АСИ "СМАРТЕКА" и вошел в сборник "Лучшие практики активного долголетия - 2022".