

ДОРОЖНАЯ КАРТА

АНО «Центр содействия реализации социально ориентированных программ и проектов «Володарец» г. Ульяновск

реализация практики "Вдохновение для жизни: программа активации старшего поколения"

(комплексная практика активного долголетия, направленная на всестороннее развитие и поддержку пожилых людей в их стремлении к здоровой и полноценной жизни)

Цели:

Создание комплексной среды активного долголетия, способствующей оптимизации физической активности, совершенствованию психоэмоционального благополучия и укреплению социальных связей среди пожилых людей, что приводит к улучшению общего качества жизни и снижению риска негативных последствий старения.

Задачи:

1. Изучение потребностей пожилых людей: Определение их взгляда на ЗОЖ, включая физическую активность, режим питания и эмоциональное состояние.
2. Разработка физически активных мероприятий: Создание программ, направленных на укрепление здоровья, такие как занятия спортом, фитнесом или прогулки на свежем воздухе, что способствует повышению физической активности.
3. Создание дружелюбной атмосферы: Формирование среды, где пожилые люди могут открыто обсуждать темы ЗОЖ, обмениваться опытом и поддерживать друг друга в стремлении к здоровому образу жизни.
4. Увеличение количества групповых занятий: Регулярные встречи для выполнения совместных физических упражнений и обсуждения аспектов ЗОЖ, что улучшает не только физическое, но и социальное здоровье.
5. Обеспечение психоэмоциональной поддержки: Проведение занятий по управлению стрессом и развитию навыков эмоционального интеллекта, что помогает справляться с жизненными трудностями и способствует психоэмоциональному здоровью.

Ожидаемые результаты:

Создание сплоченного сообщества активных и здоровых людей, способствующего улучшению качества жизни участников через физическое здоровье, эмоциональное благополучие и социальную активность.

Этап	Цели	Сроки	Ответственные
Создание инициативной группы	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование команды, распределение ролей; - Подбор и обучение волонтеров и специалистов по работе с пожилыми людьми 	Январь 2020 - апрель 2020	Координатор
Разработка материалов	Создание буклетов, логотипа, рекламных материалов	Февраль 2020	Дизайнеры, PR-специалисты
Обучение команды	Обучение теоретическим и практическим навыкам	Март 2020	Тренеры- волонтеры
Набор участников	Привлечение старшего поколения к занятиям	Март 2020	Все члены команды
Подготовка материально-технической базы	Создание комфортного пространства для встреч и мероприятий	март 2020	Все члены команды
Проведение занятий по видам	<p><i>Реализация курса</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Воздушное наслаждение (употребление кислородного коктейля). - Уделяя внимание себе (массаж спины и стоп). - Чайная гармония (фиточай). - Скандинавская пробежка (скандинавская ходьба). - Гимнастика радости 	Апрель 2020 – по настоящее время	Тренеры- волонтеры

	<p>(гимнастика).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цигун для души (цигун). - Дыхание жизни (дыхательная гимнастика). - Сила движения (занятия на тренажерах). - Танцевальные вечера (занятия танцами). - Голос сердца (занятия пением). - Мир творчества (интуитивное рисование). - Творческие руки (рукоделие). - Мудрость игр (шахматы, шашки). - Энергия движения (теннис). - Книжное путешествие (чтение книг). 		
Создание санитарного бюллетеня	Подготовка информационного материала о здоровье	Март 2021	Специалисты по здоровью (волонтёры)
Разработка анкеты	Оценка удовлетворенности участников	Июль 2022	Координатор
Анализ и коррекция программы	Проведение регулярного мониторинга и сбора обратной связи от участников	в течение всего периода	Все члены команды
Информирование о проекте	- Анонсирование результатов и успехов проекта	ноябрь 2024	PR-специалисты Координатор

	- Организация обмена опытом с другими организациями и НКО по результатам работы		
--	---	--	--

Координатор :  Е.М. Клопкова

Исполнительный директор АНО «Центр социальных проектов «Володарск»  С.И. Клопков

