**ГАУСО «Арский дом- интернат для престарелых и инвалидов»**

**ПРОГРАММА АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

**Составила: Мухамадиева Лилия Минлехановна**

**2023**

**Содержание**

1. **Суть практики…………………………………………………3**

**2.Цели практики………………………………………………………4**

**3. Задачи практики…………………………………………………5**

**4.Обоснование социальной значимости………………………….6**

**5.География проекта………………………………………………7**

**6.Целевые группы…………………………………………………8**

**7.Контактная информация………………………………………..9**

**Суть практики**

Программа направлена на сплочение людей старшего поколения в преодолении их возрастных проблем. В основе идеи проекта лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения и укрепления здоровья, объединяющих единомышленников в группы здорового образа жизни. В процессе реализации Программы создадим комфортные условия для пропаганды здорового образа жизни. В рамках Программы сформируем 3 группы по 20 человек, организуем консультации врача, составим индивидуальный план спортивных нагрузок. Занятия будем проводить для каждой группы 2 раза в неделю в течение 6 месяцев, по окончании обучения, создадим еще 3 группы по 20 человек. За период действия Программы 120 человек на 288 занятиях получат теоретические знания и практические навыки активного долголетия и профилактики заболеваний, внедрят в повседневную жизнь здоровое рациональное питание, под наблюдением медицинских работников и руководством тренера будут заниматься двигательной активностью, спортом на тренажерах, скандинавской ходьбой. Для занятий закупим 8 уличных тренажеров на укрепление всех групп мышц и 20 пар палок для скандинавской ходьбы. Пригласим квалифицированного тренера-преподавателя и медицинскую сестру для проведения занятий и контроля показателей здоровья. Установка уличных тренажеров позволит желающим гражданам заниматься на свежем воздухе не только в группе, но и индивидуально, семьями, в удобное для них время.
Позитивное отношение к пожилым людям сформируем через связь поколений на основе совместной работы с молодёжью района, общеобразовательными организациями - гимназией № 20, лицеем № 82 и детским приютом «Огонёк», посредством создания отряда волонтеров. С их участием проведем 2 культурно-спортивных мероприятия в масштабах района: фестиваль неограниченных возможностей «Активно жить не запретишь!», спортивные старты «Быть здоровым – здорово и модно!».
Деятельность в рамках проекта построим на тесном сотрудничестве с общественными организациями района: Женсоветом, Советом ветеранов и инвалидов, Общественным Советом по независимой оценке качества работы учреждений Октябрьского района и другими, чем обеспечим открытость и эффективность5работы.
По окончании проекта планируем получить улучшение у занимающихся показателей здоровья, повышение физической и интеллектуальной активности, расширение круга общения, мотивацию на дальнейшее ведение активного образа жизни. Всё вместе способствует повышению качества жизни людей старшего поколения.

 **Цели практики**

1. Максимально отвлечь пожилых людей от одиночества, социального и бытового, повысить их физическую и интеллектуальную активность, привлечь к интересному для них делу.
2. Продлить социальную и общественную активность людей старшего поколения: - создать в рамках программы условия и навыки благополучного старения: - внутреннюю потребность жить активно, быть субъектом программы; - конструктивную психологическую установку доверия к людям; - оптимистическое ожидание будущего, благодарное восприятие настоящего; - сохранение способности к физической активности, творчеству, самореализации.
3. Формирование позитивного отношения общества к пожилым людям как к полноценным участникам социума, способным быть полезными благодаря своему жизненному опыту.

**Задачи практики**

1. Просвещение людей старшего поколения в сферах активного долголетия, преодоления возрастных социально-психологических кризисов, связанных с самоиндефикацией, взаимоотношениями в семье, социуме, посредством анкетирования, лекций, тренингов, фильмов, практических занятий со специалистами.
2. Организация мероприятий для сохранения и укрепления здоровья и физической активности пожилых людей.
3. Привлечение молодежи к проведению совместных с пожилыми людьми мероприятий.
4. Проведение системного анализа результатов реализации программы.

**Обоснование социальной значимости**

Современная демографическая ситуация в Октябрьском районе, как и в целом по стране, характеризуется устойчивой тенденцией – динамичным увеличением доли лиц старше трудоспособного возраста в общей численности населения. По данным Рособлстата в 2016 г. в Октябрьском районе 23,3% жителей - люди пенсионного возраста, 7,6% из них, или 1264 человек обслуживались на дому социальными работниками. Чтобы снизить нагрузку государства на обслуживание граждан пожилого возраста, необходимо укреплять их физическое и духовное здоровье. Путь к активному долголетию- это занятия спортом, правильное питание и регулярное медицинское77обследование.
Приоритеты повышения продолжительности жизни, увеличения периода активного долголетия четко указаны в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 г. Президент РФ поставил задачу - к 2018 году достичь ожидаемой продолжительности жизни не менее 74 лет, а к 2020 году – 75,7. Для её решения в ходе реализации проекта сформируем необходимые социальные условия, обеспечим устойчивое увеличение продолжительности жизни, укрепим здоровье, повысим социальную и трудовую активность граждан, максимально сократим период немощности и возрастной инвалидизации.
По прогнозам демографов процесс старения населения страны будет продолжаться и к 2020 году каждый 5 будет старше 65 лет. В этих условиях становится значимой работа по повышению продолжительности фазы «активной старости». Реализуя данный проект, мы увеличим роль пожилых людей в общественной жизни, дадим возможность передачи их бесценного жизненного опыта и энергии созидания молодому поколению.
Для многих граждан пожилого возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, информационный голод, социальная изоляция, одиночество и многое другое, связанное с данным фактором, приводят к снижению качества жизни, депрессиям, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни. В неблагоприятной ситуации нередко находятся одинокие пожилые люди и проживающие отдельно от взрослых детей пожилые супружеские пары.
В ходе проекта создадим гражданам старшего поколения условия для активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала с положительной эмоциональной настройкой. Обеспечим достижение долголетия с сохранением не только двигательных, но и мыслительных способностей.

**География проекта**

Программа будет реализовываться на территории Арского района Республики Татарстан Приволжской области.

**Целевые группы**

1. Люди с ограниченными возможностями
2. Пенсионеры.

**Контактная информация**

422000, Приволская обл, рп Татарстан, город Арск, ул. Левитана д 6

Веб-сайт:  <https://vk.com/public216709385>