**Раздел 2. Рабочий план реализации мероприятий проекта «Активный автобус»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Краткое содержание мероприятия** | **Период реализации** | **Ожидаемые результаты** | **Исполнители (должность)** |
| 1. | Подготовка плана мероприятий. | Разработка, составление плана мероприятий. | Июль  2020 г. | План мероприятий | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта;  Майбурова М.В. волонтер проекта;  Лушкова М.А. – волонтер проекта. |
| 2. | Подготовка сметы расходов для проведения мероприятий. | Составление сметы расходов. Поиск средств для реализации проекта. | Июль  2020 г. | Смета расходов | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта. |
| 3. | Направление писем спонсорам. | Составление, направление писем спонсорам. | Сентябрь 2020 г. | Адресные письма спонсорам, не менее – 3 ед. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением координатор проекта. |
| 4. | Набор в группу граждан пожилого возраста. | Распространение информации о проекте с целью привлечения граждан. Приглашение граждан пожилого возраста для участия в проекте. | Декабрь 2020 г. | Привлеченных граждан не менее 50 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта. |
| 5. | Участие проекта в гранатовых конкурсах. | Подготовка документационного, фото и видео материала для участия в грантовых конкурсах. Размещение на площадках конкурса. | В течении 2020 г. | Размещение проекта на площадках грантовых конкурсов – не менее 1 ед. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением координатор проекта. |
|  | **Реализация проекта:** |  | **2021 г.** |  |  |
| 1. | Открытие проекта. Спортивные соревнования среди участников «Зимние забавы». | Организация и проведение спортивного мероприятия совместно с МАУ «Центр физической культуры и спорта». Место проведения – спортивная площадка в парке отдыха в с. Визинга. | 12 января  11.00 | Спортивные соревнования с привлечением граждан пожилого возраста проживающих в Сысольском районе, охват 30 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта |
| 2. | Занятие по скандинавской ходьбе.  Занятие «Анти стресс».  Занятие-тренинг «Азбука моих прав» | Организация вводного занятия. История появления, правила скандинавской ходьбы, польза данного вида для граждан пожилого возраста в с. Визинга.  Знакомство с методами саморегуляции в стрессовых ситуациях. Профилактика тревожных и депрессивных состояний. Гимнастика по Джекобсону. Дыхательная гимнастика. Релаксация.  Организация занятие-тренинга «Азбука моих прав» с привлечением юристов.  Выезд в с. Куратово. | 26 января  10.00 | Занятие группы по скандинавской ходьбе. Занятие группы, работа с психологом охват 10-12 чел. | Носкова Г.И., Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта.  Киселева Н.А. психолог. Волонтеры проекта. |
| 4. | Занятие «Взаимосвязь психологического и физического здоровья». | Организация и проведение занятия. Ориентация пожилых людей на активный образ жизни, на активную жизненную позицию. Расширение представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни коррекции познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, восприятия). Лекционный материал на тему «Здоровый образ жизни». Анаграммы  Взаимосвязь питания с нашим самочувствием и настроением. Кроссворд «Витамины». Лекционный материал о физической нагрузке. Видеофрагмент «Массаж рук». Игра «Собери пословицу».  Выезд в с. Куратово. | 2 февраля  10.00 | Занятие группы, работа с психологом, охват 10-12 чел.. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Киселева Н.А. психолог. |
| 5. | Дыхательная гимнастика. Польза для организма. Практические упражнения. Занятие «Элементы коммуникативного тренинга. | Организация обучающего занятия, изучение видов дыхательных гимнастик, проведение практических упражнений. Организация и проведение тренинга. Получение положительной обратной связи. Закрепление чувства эмоциональной и психологической защищенности. Проведение антистрессовых упражнений  Упражнение «Цитаты великих людей». Упражнение «Ладонь».  Мастер-класс «Сувениры из бросового материала».  Выезд в с. Куратово. | 16 февраля  10.00 | Занятие по обучению основам дыхательной гимнастики, охват 10-12 чел.. Проведение тренинга, упражнений, охват 10-12 чел.. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта.  Киселева Н.А. психолог. |
| 9. | Спортивный праздник «День валенка». | Организация спортивного праздника «День валенка», проведение игр, состязаний с применением народной обуви. Организация мастер-класса по украшению валенка в с. Чухлэм. | 9 марта  10.00 | Спортивный праздник с привлечением активистов старшего возраста проживающих в Сысольском районе, охват не менее 30 чел.. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта.  Лушкова М.А. - волонтер проекта  Носкова Г.И. – волонтёр проекта |
| 10. | Тематический день «Восточная шкатулка». | Организация тематического дня, знакомство с восточными методиками сохранения долголетия, рецепты красоты, дыхательная гимнастика. Мастер-класс по восточным танцам. Мастер-класс по изготовлению восточных украшений и мандал.  Выезд в с. Чухлэм. | 23 марта  10.00 | Игры, мастер-классы, охват 10-12 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта.  Лушкова М.А. - волонтер проекта  Майбурова М.В. – волонтер проекта |
| 11. | Выезд на гостевой комплекс «Савапиян», катание на лыжах, выход на природу. | Проведение выездного дня с организацией отдыха граждан пожилого возраста, кулинарный мастер класс, катание на ватрушках, санях, лыжах. (желающие принять участие активисты проживающие с сельских поселения Сысольского района». | 6 апреля  10.00 | Выездной День здоровья, охват – 8 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта.  Лушкова М.А. - волонтер проекта  Майбурова М.В. – волонтер проекта  Пальшина В.Е. – волонтер проекта. |
| 15. | Районный турнир «Весенние забавы» | Организация районного турнира, привлечение пенсионеров, проживающих в сельских поселениях Сысольского района. Проведение спортивной викторины, спортивных игр, соревнований на выносливость, силу, ловкость.  Выезд в с. Чухлэм. | 20 апреля  10.00 | Районный турнир, охват граждан не менее 30 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта.  Тутринова О.Г. – тренер МАУ «Центр физической культуры и спорта», волонтер проекта. |
| 16. | Лекция «Ожирение: причины, формулы оценки массы тела. Принципы  рационального питания». Занятие по скандинавской ходьбе. Мастер –класс «Изготовление цветов из крепированой бумаги». | Организация и проведение лекции, консультации врача терапевта. Организация занятия по скандинавской ходьбе. Проведение мастер-класса.  Выезд п. Заозерье | 27 апреля  10.00 | Лекция, охват не менее 15 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта.  Попова В.Г. – врач-терапевт, волонтер проекта |
| 17. | Практическое занятие «Трудотерапия на приусадебном участке».  Занятие по дыхательной гимнастике.  Мастер класс «Картины своими руками». | Организация практического занятия по трудотерапии – как важного элемента реабилитации пожилых людей. Использование трудовых процессов для лечения, нормализации жизненных процессов и общего повышения тонуса организма.  Выбор трудовой деятельности с учетом интересов граждан пожилого возраста и их общего состояния.  Организация занятия по дыхательной гимнастике (по Стрельниковой).  Организация мастер-класса по составлению картин с применением сухоцветов, искусственных цветов, фруктов.  Выезд п. Заозерье. | 4 мая  10.00 | Практическое занятие включающее в себя правила и упражнения, с использованием технологии «мозговой штурм», охват не менее 15чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта. |
| 19. | Районный праздник активного долголетия «Весенний вальс» | Организация и проведение праздника на тематических площадках по рукоделию, спортивных, творческих площадках, о сохранении здоровья и др. с привлечением граждан пожилого возраста проживающих в Сысольском районе. | 18 мая 11.00 | Спортивная игра, охват не менее 40 участников. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта;  добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (22 чел.). |
| 21. | Групповое занятие «Эмоции».  Тематический день «Китайская шкатулка». | Проведение тренинга. Создание психологически безопасной атмосферы в группе, развитие психологической культуры пожилых людей,  поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания).  Лекционный материал: чувства, эмоции, настроение, состояния. Кроссворд «Эмоции и чувства».  Организация тематического дня: проведение китайской гимнастики, дыхательной гимнастики, мастер-классов по завариванию чая, написанию иероглифов, изготовлению сувенира-оберега.  Организация «салона красоты на диване» по уходу за лицом и руками.  Выезд в п. Заозерье. | 1 июня  10.00 | Психологический тренинг, охват не менее 15 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Киселева Н.А. психолог. |
| 22. | «Веселые старты» - спортивные состязания на спортивной площадке в центральном парке. | Организация спортивных соревнование по летним видам спорта с приглашением команд из Койгородского и Прилузского районов в с. Визинга. | 15 июня 10.00 | Спортивные соревнования, охват не менее 30 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе  (совместно с МАУ «Центр развития спорта Сысольского района»). |
| 23. | Тренинг «Как заставить себя делать утреннюю зарядку»  «Зарядка» - выполнение физических упражнений.  Занятие в «Салоне красоты на диване».  Мастер-класс по изготовлению сувениров. | Обсуждение вопроса, определение: Что же мешает человеку делать зарядку? Как приучить себя к физическим упражнениям? причины "неделания" зарядки. Изучение правил хорошего начала для утренней гимнастики. Практические упражнения, дыхательная гимнастика, проведение упражнения под названием "Пять тибетцев", которые направлены на сохранение молодости организма, упражнений йоги "гора", "дерево","мост".  Прослушивание релаксационной музыки, просмотр видео - мантр и фито-чай.  Организация мастер-класса по уходу за внешностью, по выбору ароматов.  Организация мастер-класса по изготовлению сувениров ручной работы.  Выезд в с. Межадор. | 6 июля 10.00 | Практический тренинг, зарядка, мастер класс, охват не менее 15 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы». (5 чел.) |
| 25. | Праздник «День коми забав». | Проведение энергичной, позитивной, музыкально-танцевальной зарядки, организации подвижных, активных коми-народных игр. Организация мастер-класса по коми выпечке.  Выезд в с. Межадор. | 20 июля 10.00 | Поход на природу, охват не менее 20 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта;  добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» - (5 чел.) |
| 27. | Информационное занятие «Правила занятия скандинавской ходьбой» (техника скандинавской ходьбы)  Занятия скандинавской ходьбой (парк отдыха с. Визинга). | Знакомство с видеоматериалами, информацией о правилах, пользе скандинавской ходьбы. Практическое занятие по скандинавской ходьбе.  Выезд в с. Межадор. | 3 августа 10.00 | Информационное занятие, охват 10-12 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы». (5 чел.) |
| 31. | Игровая сюжетно-ролевая деятельность с внесением элементов ЗОЖ. Сказкотерапия. | Организация тренингового занятия с применением технологии «сказкотерапия» и элементов ЗОЖ. Постановка сказки, обсуждение, игры, упражнения.  Выезд в с. Межадор. | 17 августа  10.00 | Игровое занятие,, охват до 20 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта, совместно со специалистами МУК «Районный дом культуры», добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (7 чел.). |
| 34. | «День полезной гимнастики». Точечный массаж. Дыхательная гимнастика. Суставная гимнастика.  Психологический тренинг «Я самая красивая».  Мастер-класс по изготовлению сувенира «Повязка на голову». | Обучающее занятие по проведению точечного массажа, дыхательной гимнастике, суставной гимнастике. Организация психологического тренинга, мастер класса по изготовлению сувенира.  Выезд в п. Первомайский. | 7 сентября  10.00 | Обучающее занятие, охват не менее 15 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта, совместно с врачом по ЛФК ГБУЗ «Сысольская ЦРБ», добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (7 чел.) |
| 35. | «Школа волонтёра» | Организация трехдневной работы «серебряных» волонтеров Сысольского района в «Школе волонтера». Тренинги. Изучение темы «Основные направление в волонтерстве. Составление проектов. Практические кейсы». Организация благотворительной акции.  с. Визинга. | 21,22,23 сентября | Занятия в «Школе волонтера», охват от 12 до 25 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы». (6 чел.) |
|  | Фестиваль активного долголетия «Современные старшие!» | Организация фестиваля в рамках дня пожилого человека. Проведение мероприятий, тренингов, мастер-классов, с привлечением активистов старшего возраста соседних южных районов – Койгородского, Прилузского, Сыктывдинского. | 1 октября | Фестиваль, охват не менее 50 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта;  добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (22 чел) . |
| 36. | Тематический день «Быть активным – круто!»  Тренинг «Как продлить ясность ума».  Уроки самомассажа. | Организация практического занятия по обучению и проведению приемов самомассажа, проведение игрового тренинга.  Выезд в с. Первомайский. | 5 октября  10.00 | Практическое занятие, охват до 20 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта. Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта;  добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (6 чел.). |
| 37. | Межрайонный семинар-практикум для серебряных волонтеров по обмену опытом волонтерских практик. | Организация межрайонного семинара-практикума для обмена опытом работы серебряных волонтеров Сысольского, Прилузского, Койгородского районов. | 19 октября  10.00 | Межрайонный семинар-практикум, охвате не менее 20 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта;  добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (22 чел.). |
| 38. | Праздник «Молоды душой». | Организация праздника «Молоды душой». Организация площадок по суставной гимнастике, йоге, пилатесу, танцам.  Выезд в с. Межадор. | 2 ноября | Праздник «Молоды душой», охват не менее 30 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта;  добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (22 чел.). |
| 39. | Учебный курс «Школа волонтера» | Организация занятий по темам «Организатор волонтерской деятельности», «Психологическая поддержка волонтеров. Мотивация волонтеров», «Волонтерские технологии». Проведение практических упражнений, тренингов. | 22,23,24 ноября  10.00 | Занятия в «Школе волонетра», охват от 12 до 25 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта. |
|  | Районные зимние спортивные игры «Сильные, смелые, ловкие». | Организация районных зимних спортивных игр. Проведение различных конкурсов, видов соревнований, мастер-классов. | 14 декабря  10.00 | Спортивные игры, охват не менее 20 чел. | Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта,  совместно со специалистом МАУ «Центр развития спорта Сысольского района». |
| 52. | Праздник «День зимнего отдыха». | Организация праздника, конкурсы, игры, зимние забавы. | 21 декабря  10.00 | Праздник «День зимнего отдыха» охват не менее 20 чел. | Пунегова Л.В.  заведующий социально-реабилитационным отделением, координатор проекта.  Свидрик Т.Ю.  специалист по социальной работе, исполнитель проекта, добровольцы волонтерского объединения серебряных волонтеров «Добротворцы» (16 чел.). |