

«Мудрая молодёжь выбирает ЗОЖ»

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА:

Пожилые люди уделяют большое внимание своему здоровью и гораздо чаще, чем молодые задаются вопросом: как сделать так, чтобы всегда в любом возрасте чувствовать себя здоровым, молодым, активным, не потерять интерес к жизни? Основной принцип долголетия – это оздоровление тела, души и духа. Увеличение уровня продолжительности жизни возможно при сочетании правильного образа жизни, разумного чередования труда и отдыха, здоровой пищи, интересных занятий, новых встреч. В п.Абан социальные службы и клубы ветеранов сосредоточены в основном на организации досуга пожилых. Однако, как правило, в этом случае пожилые люди выступают в качестве потребителя услуг и не более.

При КЦ «Авангард» на протяжении 10 лет работает клуб «Надежда», участниками которого являются пенсионеры и люди с ограниченными возможностями здоровья. У нас хорошо налажена работа по организации досуга: проводятся различные концерты, тематические программы, литературно-музыкальные гостиные. Но, в последнее время возникла необходимость открытия оздоровительных занятий для данной категории граждан. Наш проект направлен на укрепление здоровья людей старшего возраста, пенсионеров, инвалидов, на приобщение их к активным занятиям физической культурой и спортом, на повышение качества жизни пожилых людей. Для этого предусмотрены мероприятия по созданию условий для их активного, творческого и профессионального долголетия, по привлечению к постоянным физкультурно-оздоровительным занятиям и занятиям спортом с учетом физических возможностей и состояния здоровья пожилых граждан. Планируется проведение профилактических мероприятий для пожилых людей, людей с ограниченными возможностями здоровья, занятия по внутреннему здоровью, для чего будет организован цикл встреч с врачами, лекций представителей сферы здравоохранения, физической культуры и спорта по освещению вопросов по правильному питанию, по гимнастическим упражнениям и другим, интересным для пожилых людей темам. Планируем проведение мероприятий по профилактике заболеваний (аромасеансы, витаминотерапия, фиточай). Организуем встречи в электронном тире под названием «Антистресс», при помощи специалистов молодёжного центра Абанского района, мастер класс по скандинавской ходьбе.

Считаем необходимым ввести в нашу работу мероприятия, направленные на межпоколенческое общение. Для этого планируем организовать

мероприятия совместно: клуб «Надежда» и подростки, учащиеся Абанской СОШ №3. Что благотворно скажется на обеих группах участников. По проекту предусмотрено приобретение спортивного инвентаря для работы секции оздоровительной направленности.

А также мы планируем организацию летней танц.площадки «Рио-Рита» в сквере КЦ «Авангард». На танц.площадке мы планируем музыку прошлых лет, проведение игр, различных викторин и конкурсов.

Цель: Содействие сохранению и укреплению здоровья пожилых людей и людей с ограниченными возможностями, развитию «культы» здорового тела, здорового духа, здоровой жизни, созданию условий для их активного, творческого, спортивного долголетия.

Задачи:

1. Создать условия для пенсионеров и людей с ограниченными возможностями для ведения здорового образа жизни и положительного воздействия профилактических мероприятий через организацию секции оздоровительной направленности;
2. привлечь граждан пожилого возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом
3. провести комплекс просветительских и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья пожилых людей, поддержание их активной долголетней жизни

КАЧЕСТВЕННЫЕ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ: В проекте примет участие до 50 человек пенсионного возраста. В проект будет вовлечено не менее 10 партнёров (ММЦ Абанского района, КЦСОН Абанского района, отделение реабилитации, МАОУ СОШ №3, совет ветеранов п.Абан, совет ветеранов Абанского района, сельсовет п.Абан, частные предприниматели). Разработано и роздано не менее 50 буклетов с полезными советами и методиками самомассажа. Комплекс мероприятий освящён в СМИ и соц.сетях не менее 10 раз.

КАЧЕСТВЕННЫЕ: Активная позиция участников проекта стала главным фактором, который изменил личностную позицию пенсионеров: люди почувствовали свою востребованность, возникли новые сферы самореализации в различных областях. Пожилые и инвалиды получили новые знания и опыт, усвоены навыки ЗОЖ. Достигли максимального улучшения здоровья.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Проект направлен на повышение качества жизни пожилых людей, на оздоровление и приобщение пенсионеров к занятиям физической культуры спорта.

Социальная значимость проекта заключается в пропаганде мероприятий по укреплению здоровья через средства массовой информации, социальные сети. Нет более сильного рычага к изменению своей жизни, чем пример других пенсионеров, земляков, ровесников, ведущих здоровый образ жизни. Считаем нашей главной целью научить, создать условия и привлечь наибольшее число желающих вести здоровую жизнь.

Поэтому все наши мероприятия будут проводиться именно для людей пожилого возраста, где они будут принимать участия, а со временем они поймут, что участвуя в тех или иных мероприятиях можно получить удовольствие для себя, найти новое увлечение и раскрыть таланты.

Занимаясь культурно – досуговой деятельностью (пением, физической культурой и спортом) пожилые люди начинают физически развиваться, избавляясь от болезней, вызванных не только возрастом, гиподинамией, но и угнетенным состоянием духа. Поэтому в проекте предусмотрены мероприятия (физические упражнения, спортивные занятия, занятия пением), что позволит развивать дыхательные органы. Пожилые люди, общаясь с молодым поколением, передавая им свои знания и опыт, получают взамен огромное чувство самоудовлетворения и востребованность.

ОПИСАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОЕКТУ:

В ходе проекта будет организован досуг пожилых людей – спортивные игры: шашки, шахматы, дартс, теннис.

Начнёт работу группа «Внутреннее здоровье»: упражнения с мячами, со скакалкой, обручем, и многое другое, что позволит избавиться от некоторых приобретённых болезней.

Будет организован клуб любителей песни, он объединит людей разных по возрасту и национальности, общность людей приведёт к тесному общению.

Попеть от души и для души люди смогут под живой аккомпанемент.

Арома встречи помогут женщинам расслабиться и обрести внутреннюю гармонию.

Будут организованы дружеские встречи – соревнования между ветеранскими организациями Абанского района.

Пройдут мероприятия, направленные на межпоколенческое общение: спортивные, интеллектуальные, развлекательные.

Спортивный досуг объединит 25 человек, клуб любителей песни 40 человек, по проекту планируется охватить 150 человек.

Расписание:

-Спортивные занятия «Внутреннее здоровье» будут проводиться – 2 часа в неделю.

-Арома встречи – 1 час в неделю.

-Вокальные занятия – 2 часа в неделю.

-Соревнования, встречи, мероприятия – 1 раз в месяц.