

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Кореновский комплексный центр социального
обслуживания населения»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ СО КК
«Кореновский КЦСОН»
В. Д. Коломиец



« 04 » апреля 2022г.

Программа
«Инновационные технологии активного долголетия в работе
с гражданами старшего поколения в Кореновском районе»

г. Кореновск, 2022

1. Актуальность программы.

Численность пожилых людей в муниципальном образовании Кореновский район, как и во всем Краснодарском крае ежегодно увеличивается. Социальные исследования показывают, что неудовлетворительное положение пожилых граждан России отмечается по социально–медицинским, демографическим, психологическим и экономическим показателям.

Для многих граждан пожилого возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое, приводят к снижению качества жизни, депрессиям, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни. В более неблагоприятной ситуации нередко находятся одинокие пожилые люди или проживающие далеко от взрослых детей.

Однако возможность прожить долгую и активную жизнь есть у всех граждан старшего поколения. Главным фактором психологического здоровья пожилых людей является вера в самого себя, сохранение здоровых положительных эмоций, возможности общения и получение новых знаний. Физическое здоровье пожилых возможно сохранить при активном образе жизни, регулярных физических нагрузках, соблюдении правильного питания. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым – в этом суть идеологии активного долголетия.

С целью профилактики нормального функционирования физической и психической сфер пожилого человека в ГБУ СО КК «Кореновский КЦСОН» на базе отделения развития инновационных форм социального обслуживания (далее – Инновационное отделение) разработана программа «Инновационные технологии активного долголетия в работе с гражданами старшего поколения в Кореновском районе» (далее – Программа).

Реализация Программы осуществляется в **рамках федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография».**

В ходе реализации программы для граждан старшего поколения на базе Инновационного отделения созданы условия для активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала с положительным эмоциональным настроем. Организация досуга пожилых людей рассматривается как важный фактор формирования и поддержания их социального самочувствия. Плодотворное использование пожилыми людьми досуга способствует поддержанию их физического и духовного здоровья, гармоничных отношений с социальным окружением.

Актуальность Программы заключается в улучшение качества жизни людей старшего поколения, укрепление их физического, психического здоровья и увеличение продолжительности жизни. Программа позволяет гражданам пожилого возраста максимально использовать ресурсы своего

организма для улучшения самочувствия, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.

2. Цель и задачи Программы.

2.1. **Цель Программы** - создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста через вовлечение их в оздоровительные, социально - общественные и творческие мероприятия.

2.2. Задачи Программы:

расширить информированность пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни;

приобщить пожилых людей к практикам здорового образа жизни, сохранения здоровья путем проведения оздоровительных мероприятий;

ориентировать пожилых людей на активную жизненную позицию, создавая благоприятные условия для активной культурно – досуговой деятельности, удовлетворения познавательных потребностей, а также расширения круга их общения активизировать участие пожилых людей в жизни общества, приобщить к активной социально-общественной деятельности путем создания групп по интересам;

развить у пожилых людей стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях, развить их творческую активность, сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, избавиться от одиночества;

повысить степень бытовой, юридической защищенности пожилых людей, обучить навыкам безопасного проживания.

3. Целевая группа.

3.1. Граждане пожилого возраста, не лишенные возможности самообслуживания и не ограниченные в передвижении.

4.Сроки реализации Программы.

4.1. Реализация мероприятий Программы планируется на постоянной основе, занятость граждан пожилого возраста в группах по интересам 1 раз в неделю.

5. Информационное обеспечение Программы.

5.1. Освещение хода реализации программы и ее результаты размещаются на официальном сайте ГБУ СО КК «Кореновский КЦСОН», а также в информационных раздаточных материалах (памятки, буклеты).

6. Ожидаемые результаты Программы.

6.1. Создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека.

6.2. Удовлетворить потребности пожилого человека в коммуникации, пробудить новые интересы, расширить круг общения, избавить от одиночества.

6.3. Развить у пожилых людей стремление к активному участию в культурно-досуговых и общественных мероприятиях, развить их творческую активность, сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор.

6.4. Обучить пожилых людей техники оздоровительных мероприятий, помочь осознать необходимость ведения здорового образа жизни.

6.5. Повысить тонус, работоспособность и сопротивляемость к болезням организма пожилых людей, поддержание его жизненных сил и показателей.

6.6. Повысить степень бытовой, юридической защищенности пожилых людей, обучить навыкам безопасного проживания.

7. Реализация Программы.

7.1. Программа направлена на создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста, проживающих на территории муниципального образования Кореновский район. Для участников Программы созданы комфортные условия. В Инновационном отделении имеются оборудованное помещение: актовый зал для проведения встреч участников групп по интересам.

7.2. Реализацию Программы осуществляют специалисты по социальной работе Инновационного отделения, с привлечением специалистов узкой направленности (при необходимости):

специалистов по социальной работе отделений социального обслуживания на дому;

медицинской сестры отделения срочного социального обслуживания;

юрисконсульта отделения срочного социального обслуживания;

психолога отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

7.3. В реализации Программы могут принимать участие организации, проводящие досуговые и оздоровительные мероприятия, независимо от их организационно-правовой формы (далее – **соисполнители Программы**):

Кореновский спортивный воздухоопорный комплекс (бассейн)

Ледовый дворец (спортзал)

Центральный стадион (спортплощадка)

Спортивно-досуговый центр сахарного завода (спортплощадка)

Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Кореновский район «Кореновский районный центр народной культуры и досуга»

МБУК «Культурно — досуговый центр Платнировского сельского поселения»

МБУК «Раздольненский СДК»

МБУК «Бураковский СДК»

МБУК «Сергиевский СДК»
МБУК «Дядьковский СДК»
МБУК «Пролетарский СДК»
МБУК «Бабиче – Кореновский СДК»
МБУК «Журавский СДК»
МБУК «Новоберезанский СДК Новоберезанского сельского поселения»
СДК х. Журавского
СДК п. Братковского
МБУК «Библиотека Платнировского сельского поселения»
МБУК Раздольненского сельского поселения «Раздольненская сельская библиотека»
МБУК Бураковского сельского поселения «Бураковская сельская библиотека»
МБУК Сергиевского сельского поселения «Сергиевская сельская библиотека»
МБУК Дядьковского сельского поселения «Дядьковская сельская библиотека»
МБУК Пролетарского сельского поселения «Пролетарская сельская библиотека»
Филиал МБУК «Пролетарская сельская библиотека» Бабиче – Кореновская сельская библиотека.
МБУК Журавского сельского поселения «Журавская сельская библиотека»
МБУК «Комсомольская сельская библиотека Новоберезанского сельского поселения»
МБУК Братковского сельского поселения «Журавская сельская библиотека»

7.4. С соисполнителями Программы учреждением заключаются соглашения о сотрудничестве об участии в реализации Программы на территории муниципального образования Кореновский район.

7.5. В основе Программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий по направлениям:

Культурно-досуговая деятельность, направленная на развитие и поддержание социальной активности граждан пожилого возраста, продление их активного долголетия, создание условий для удовлетворения потребности в самовыражении и общении.

Физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Информационно-коммуникативная деятельность, направленная на повышение знаний пользования персональным компьютером, сетью Интернет, работа с государственными и муниципальными электронными услугами, пользование банкоматами и терминалами, формирование новых интересов, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор.

7.6. Комплекс программных мероприятий благотворно влияет на физическое здоровье, социальную вовлеченность пожилых людей в общественную жизнь района, а также их жизненную активность, с учетом особенностей здоровья, индивидуальных предпочтений и социальных потребностей.

8. Программные мероприятия.

Программные мероприятия включают в себя:

8.1. Культурно-досуговая деятельность реализуется через работу следующих групп:

Группа «Посиделки на дому»;

Группа «Открытая книга»;

Группа «С песней по жизни».

8.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность реализуется через работу следующих групп:

Группа «Шаг вперед»;

Группа «Комплекс упражнений»;

Группа «Настольная игра».

8.3. Информационно-коммуникативная деятельность реализуется через работу следующих групп:

Группа «Виртуальная экскурсия».

Группа «Личная безопасность»

9. Характеристика программных мероприятий.

9.1. Культурно-досуговая деятельность:

Группа «Посиделки на дому» – это активное участие пожилых людей в организации досуга.

Описание: это удобная форма борьбы с одиночеством пожилых людей. Группа по интересам, где не только улучшается самочувствие, но и где происходит приятное общение с такими же увлеченными людьми. Появляется долгожданная возможность поделиться опытом, познать новое, заняться любимым увлечением: садоводством, домашним цветоводством, поделиться рецептами первых и вторых блюд, выпечки и десертов, домашних заготовок и заморозок, увлечение вязанием, вышивкой, макраме, бисероплетением, изготовление поделок, лоскутное шитьё и др.

Цель: Организация досуга граждан пожилого возраста, которые ведут замкнутый образ жизни из-за состояния здоровья.

Задачи:

организация и проведение досуговых мероприятий с пожилыми гражданами;

профилактика дефицита общения и одиночества среди пожилых граждан;

использование традиционных форм общения и времяпрепровождения для поддержания творческих инициатив пожилых граждан.

Механизм реализации:

«Посиделки на дому» проводятся в формате встреч, обмена знаний друг с другом. Встречи проводятся как в здании (актовый зал) учреждения, так и по месту жительства граждан (при их желании). Специалисты по социальной работе Инновационного отделения формируют группы (по темам встреч) граждан по 5-10 человек и по графику работы групп осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

Группа «Открытая книга» объединяет любителей чтения книг, заучиванием стихов и монологов.

Описание: Библиотека является местом, где может быть оказана своевременная помощь, созданы благоприятные условия для социальной адаптации лиц элегантного возраста. Возможность проявить свои творческие способности и продемонстрировать их в творческих конкурсах, мастер-классах, и т. п. Здесь можно найти единомышленников, общение с другими любителями чтения поможет быстро найти друзей по интересам.

Цель:

Формирование высокого читательского вкуса и жизненной потребности в книге и привычке к чтению.

Задача:

организация полноценного интеллектуального досуга граждан;
развитие новых возможностей для диалога с читателями на темы, интересные всем, с помощью библиотеки и библиотекарей;

пробуждение желания обсудить в непринужденной обстановке прочитанные произведения, связь их содержания с реальной жизнью, обменяться впечатлениями о них;

привлечение специалистов-культурологов, литературоведов, искусствоведов к обсуждению проблем и вопросов жизни, литературы, искусства, к общению с широким кругом любителей книги.

Механизм реализации:

Встречи проводятся в формате обсуждений, диспутов, конкурсов, литературных и тематических вечеров, встреч с интересными людьми, литературных аукционов, и т.д., проводимых в библиотеках г. Кореновска и сельских поселений. Специалисты по социальной работе Инновационного отделения формируют группы по 5-10 человек и по графику работы группы осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

Группа «С песней по жизни» объединяет любителей художественного творчества: увлечением музыкой, поэзией, фольклором, хоровым пением, классическим пением, игрой на музыкальных инструментах.

Описание: Дом культуры является местом проведения встреч любителей хорового пения, коллективного пения, исполнения романсов, фольклорных песен и частушек, игры на музыкальных инструментах (гитара, гармонь, баян). Данные встречи в группе дают возможность гражданам раскрывать свой творческий потенциал, совершенствовать процессы межличностной коммуникации и самовыражения. Встречи помогут раскрыть свои таланты, обрести новых друзей и поделиться своим богатейшим опытом

с другими. На хоровом или коллективном пении, пожилые люди имеют возможность выплеснуть свои переживания и вновь наладить контакт с окружающими их людьми, исполняя песни своей молодости.

Цель:

Поддержание творческой активности пожилых людей.

Задачи:

повышение качества жизни пожилых людей, улучшение общего состояния здоровья, поддержание здорового образа жизни и активного долголетия;

формирование новых интересов и помощь в освоении новых видов социально-культурной деятельности, которые позволяют заполнить досуг, расширить музыкальный кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру.

Механизм реализации:

Встречи проводятся в домах культуры г. Кореновска и сельских поселений. Специалисты по социальной работе Инновационного отделения формируют группы по 5-10 человек и по графику работы группы осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

Участники группы имеют возможность выступать на различных мероприятиях, проводимых ГБУ СО КК «Кореновский КЦСОН».

9.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Группа «Шаг вперед» включает объединяет любителей скандинавской ходьбы, пеших прогулок.

Описание: Скандинавская ходьба доступна всем и каждому, помогает решить многие проблемы со здоровьем, влиться в новый круг общения. Пешие прогулки – весьма полезное омолаживающее хобби для пожилых граждан, если заниматься регулярно и придерживаться определенного ритма.

Цель: Создание необходимых условий пожилым людям для возможности систематически заниматься спортом.

Задачи:

объединение пожилых людей для обучения и занятий скандинавской ходьбой, чтобы сохранить здоровье и активное долголетие;

привлечение пожилых людей к регулярным занятиям физической культурой, активному отдыху и интересному общению, участию в общественной жизни;

активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизни;

повышение самооценки и позитивного эмоционального настроения;

повышение общего эмоционального фона.

Механизм реализации:

Встречи в группе ставят цель приобщить пожилых людей к активному образу жизни, обучить технике скандинавской ходьбы, вызвать заинтересованность к самостоятельным, регулярным занятиям.

Групповые встречи по скандинавской ходьбе проводятся круглогодично. Во время занятий граждане изучают комплекс групповых упражнений, технику ходьбы. Диагностику физического состояния и занятий с пожилыми людьми проводит инструктор спортивного комплекса. В качестве площадки для встреч выступают парки, скверы, беговые дорожки, стадионы.

Специалисты по социальной работе Инновационного отделения формируют группы по 5-10 человек и по графику работы группы осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

Группа «Комплекс упражнений» объединяет любителей заниматься утренней зарядкой, физическими упражнениями (в том числе с использованием спортивных тренажеров), плаванием (в том числе аквааэробикой).

Описание: Выполнение физических упражнений повышает устойчивость организма к различным влияниям внешней среды, улучшает обмен веществ, работоспособность. Физические упражнения компенсируют недостаток двигательной деятельности у людей пожилого возраста, улучшается самочувствие, сон, аппетит, настроение, появляется ощущение бодрости, жизнерадостности, повышается работоспособность и творческая активность.

Цель:

укрепление физического и психического здоровья посредством коллективных занятий по оздоровительной физической культуре.

Задачи:

укрепление и поддержание жизненно важных двигательных навыков; удовлетворение потребностей граждан пожилого возраста в двигательной активности и общении;

формирование у пожилых людей интереса к здоровому образу жизни;

повышение уровня информированности граждан пожилого возраста по вопросам подбора двигательной активности для самостоятельных занятий физической культурой;

расширение кругозора и круга общения.

Механизм реализации:

Физическое воспитание людей пожилого возраста может производиться в форме организации коллективных занятий. Занятия проходят в группах по 5–10 человек. Диагностику физического состояния и занятий с пожилыми людьми проводит фитнес-инструктор спортивного комплекса.

В качестве площадки для встреч выступают Кореновский спортивный воздухоопорный комплекс (бассейн), ледовый дворец (спортзал).

Специалисты по социальной работе Инновационного отделения формируют группы по 5-10 человек и по графику работы группы осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

Группа «Настольная игра» объединяет любителей настольных игр: шахмат, шашек и лото, разгадывание кроссвордов, увлечение логическими играми и др.

Описание: Людям преклонного возраста необходимо поддерживать умственную деятельность, точно также как и укреплять свое тело, делать по утрам зарядку. Именно мозг, в течение всей жизни отвечает за хорошее настроение и ощущение счастья. Поэтому пожилым людям, необходимо сохранять интеллект и тренировать мозг, заполняя свободное время активной деятельностью и настольными играми. Настольные игры – хороший способ для пожилых людей провести свободное время. Не требующие физических усилий, игры за столом позволяют весело провести время вместе с друзьями и близкими в праздники и будни.

Цель:

Улучшение физического и психоэмоционального состояния граждан путем привлечения к систематическим занятиям игрой в настольные игры.

Задачи:

развитие мозговой деятельности, гибкости ума у пожилых людей;
борьба с одиночеством;
снятие напряжения, стресса;
улучшение настроения, эмоциональный подъем;
снижение риска развития деменции у пожилых людей;
укрепление иммунной системы.

Механизм реализации:

Встречи проводятся как в здании (актовый зал) учреждения, так и по месту жительства граждан (при их желании). Специалисты по социальной работе Инновационного отделения формируют группы (по темам встреч) граждан по 5-10 человек и по графику работы групп осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

9.3. Информационно-коммуникативная деятельность:

Группа «Виртуальная экскурсия» объединяет любознательных граждан, жаждущих ярких впечатлений, новых открытий от онлайн-экскурсий по разным странам.

Описание: «Виртуальный туризм» – новое направление в социальной работе с гражданами пожилого возраста и инвалидами в условиях учреждения. Это - разновидность социального туризма, направленное на удовлетворение потребности гражданина в культурном, физическом, познавательном и духовном развитии, отличающееся лишь тем, что может быть организовано и проведено в условиях учреждения. Основной формой «виртуального туризма» является «виртуальная экскурсия» – отображение реально существующих объектов (музеи, парки, улицы городов, стран и др.) с целью их изучения, самостоятельного наблюдения, сбора необходимых фактов с использованием компьютерных технологий.

Цель:

Организация активного досуга пожилых людей посредством проведения виртуальных онлайн-экскурсий по разным странам.

Задачи:

содействие культурному, познавательному и духовному развитию, а именно: приобщение к региональному и мировому культурному наследию, расширение кругозора;

профилактика негативных возрастных и личностных проявлений: развитие познавательных и коммуникативных навыков, тренировка памяти, развитие образного мышления;

формирование у пожилых людей и инвалидов интереса к истории, культуре и окружающему миру.

Механизм реализации:

Встречи проводятся в здании (актовый зал) учреждения посредством демонстрации видеофильмов и слайд-шоу с лекционным сопровождением с использованием компьютерной техники, кинопроектора, демонстрационного экрана. Специалисты по социальной работе Инновационного отделения организуют «Виртуальные экскурсии» на основе предпочтений граждан, выявленных по результатам опроса или анкетирования, формируют группы (по темам встреч) граждан по 5-10 человек и по графику работы групп осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

Группа «Личная безопасность» получение пожилыми гражданами и инвалидами теоретических знаний по вопросам личной и общественной безопасности.

Описание: это инновационная технология, направленная на изучение и освоение людьми пожилого возраста и основных вопросов, связанных с жизнедеятельностью в условиях современного общества. Очень часто именно люди пожилого возраста и инвалиды становятся жертвами несчастных случаев в быту, а также жертвами действий преступников, пользующихся их доверчивостью. Именно для данных людей необходима эта технология.

Цель:

Повышение уровня безопасности повседневной жизни лиц пожилого возраста, повышение качества жизни пожилых людей, информирование в вопросах безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Задачи:

обучить образу жизни, обеспечивающему полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов пожилого человека в повседневной жизни;

ознакомить с видами опасностей, угрожающих пожилому человеку в современной повседневной жизни;

развивать умения и навыки у пожилого человека анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту.

Механизм реализации:

Встречи проводятся в здании (актовый зал) учреждения по направлениям: осторожно, мошенники, пожарная безопасность, безопасность в быту, юридическая безопасность и др. посредством разовых лекций, читаемых сотрудниками учреждения, демонстрации социальных видеороликов, электронных презентаций, раздача буклетов, памяток. Специалисты по социальной работе Инновационного отделения формируют

группы (по темам встреч) граждан по 5-10 человек и по графику работы групп осуществляют доставку граждан к месту проведения мероприятий.

10. Порядок формирования групп для участия в Программе.

10.1. Группы по интересам формируются специалистами по социальной работе Инновационного отделения. При формировании групп для проведения мероприятий учитывается сезонность, продолжительность проведения мероприятий, а также иная специфика проведения мероприятий.

10.2. Формирование групп осуществляется на основании поданной гражданином анкеты-заявки.

10.3. В ходе проведения Программных мероприятий группы по интересам могут корректироваться путем дополнения ее участников, перевода участников из одной группы в другую группу, а также объединять либо разделять группы.

10.4. Обо всех изменениях в расписании Программных мероприятий специалистами по социальной работе Инновационного отделения самостоятельно информирует граждан, посещающих мероприятия в срок не позднее чем за три дня до даты проведения мероприятия.