



**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«Активное долголетие»**

## **Краткое описание**

Проект «Активное долголетие» направлен на создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов путем вовлечения их в оздоровительные проекты.

В рамках проекта планируется создание группы «Активное долголетие» с регулярной деятельностью: проведение цикла мероприятий, приобщающих к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья, а так же проведение культурно-досуговых мероприятий, направленных на коммуникацию, знакомство и отдых пенсионеров.

Информационная поддержка будет осуществляться через сайт ОБУСО «КЦСОН Суджанского района» и аккаунты в социальных сетях.

## **Цель**

1. Создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов через вовлечение их в оздоровительные, социальные и творческие проекты.

## **Задачи**

1. Информировать людей пожилого возраста и инвалидов о деятельности проекта «Активное долголетие» путем размещения информации на официальном сайте ОБУСО «КЦСОН Суджанского района», а так же с использованием СМИ.
2. Приобщение и включение пенсионеров и лиц, имеющих ограничения в состоянии здоровья в активную социально-общественную деятельность путем организации работы группы «Активное долголетие».
3. Приобщение к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения цикла оздоровительных мероприятий.
4. Объединение и расширение коммуникаций людей пожилого возраста и инвалидов путем проведения цикла культурно-досуговых мероприятий.

## **Обоснование социальной значимости**

Социальная поддержка старшего поколения - одно из ведущих направлений повышения продолжительности жизни, а значит, и решения социально-демографических проблем в России.

Особое внимание при этом отводится пожилому населению, и деятельности, связанной с пропагандой и развитием активного долголетия. Ключевой задачей содействия активному долголетию пожилых людей и инвалидов становится решение вопросов трудовой и социальной активности.

Изменение социального статуса, связанное с прекращением или ограничением трудовой и общественной деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, появлением затруднений в социально-бытовой сфере и возникновением необходимости психологической адаптации к

новым условиям, порождает у пожилых серьезные проблемы. После выхода на пенсию у старшего поколения наблюдается дефицит общения, утрата активных социальных связей, в то время как образовательные потребности в большинстве случаев не снижаются, а иногда и возрастают. Исходя из этого, формируется необходимость развития системы образовательной и социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать данной категории людей психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям. Одним из острых вопросов на сегодняшний день является доступность и качество социальных услуг для старшего поколения.

Проект «Активное долголетие» направлен на людей преклонного возраста и граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья и призван решить задачу вовлечения их в активную жизнь путем проведения работы, ориентированной на укрепление здоровья и продление активного долголетия с использованием метода лечебной физкультуры, скандинавской ходьбы; проведение курса лекций, подобранных врачами, с учетом возрастных изменений, курса лекций, направленных на пропаганду здорового образа жизни, повышение информированности о резервных возможностях организма и их использование, повышение сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям и их снятие, консультации медицинского работника в пределах оказания доврачебной помощи.

Данный проект реализуется в следующих направлениях:

1. **Скандинавская ходьба.** Мероприятие включает в себя обучение методике скандинавской ходьбы, проведение разминки, заминочного комплекса и само занятие скандинавской ходьбой по установленному маршруту. Занятие проходит на городском стадионе под руководством инструктора ЛФК. Палки для скандинавской ходьбы можно использовать свои или взять на прокат в учреждении социального обслуживания.
2. **Физическая культура.** Занятия по физической культуре проходят в группах по 4-5 человек, сформированных с учетом заболевания, возраста и физической подготовленности клиента по различным направлениям: лечебная физическая культура, физические упражнения, занятия на тренажерах. Занятия проводятся инструктором ЛФК в специально оборудованном помещении. Его продолжительность 45 минут.
3. **«Комната психологической разгрузки».** Сеансы в сенсорной комнате проводятся психологом учреждения. Здесь, для снятия психоэмоционального напряжения, используются методы светотерапии, музыкотерапии, релаксации, а так же дыхательной гимнастики по методикам Стрельниковой, Бутейко
4. **«Телефон доверия».** Одна из востребованных форм социально-психологической поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов. Данное направление реализует психолог учреждения.
5. **«Санаторий на дому», «Стационар на дому», «Хоспис на дому».** Направления работы для граждан, не имеющих физической возможности самостоятельно передвигаться, но нуждаются в поддержке специалистов, оказывающих реабилитационные услуги. В рамках данных направлений проекта доврачебные медицинские и оздоровительные мероприятия, занятия лечебной физкультурой,

проведение курса массажа, занятия с психологом оказываются специалистами на дому.

6. **«Семья для пожилого человека».** Является альтернативой дому-интернату и одним из вариантов решения проблем жизнеустройства одиноких пожилых людей и инвалидов.
7. **Университет пожилого человека. Факультет «Родник здоровья».** В этом направлении медицинской сестрой для граждан пожилого возраста и инвалидов проводятся лекции, направленные на пропаганду здорового образа жизни, правильного питания, а так же других основ долголетия.
8. **«Финансовая грамотность».** Онлайн-лекции для старшего поколения, проводимые представителями Банка России. Темы лекций направлены на профилактику мошенничества в отношении граждан пожилого возраста и инвалидов.
9. **«Мобильные бригады».** Данное направление дает возможность организовать стабильный доступ нуждающегося старшего поколения и инвалидов, проживающих в отдаленных сельских поселениях, к социальнозначимым объектам инфраструктуры: больница, управление пенсионного обеспечения, социального обеспечения и т.д.
10. **«Социальная столовая».** Ее деятельность организована для тех граждан, кто по состоянию здоровья либо ввиду крайне низкого уровня жизни не имеет возможности самостоятельно приготовить пищу.

Здоровье для пожилых людей, по данным исследований, - это не отсутствие болезней, а прежде всего практики. Подвижный образ жизни, зарядка - вот что позволяет пожилому человеку чувствовать себя здоровым и счастливым. Именно поэтому внедрение здоровых практик наиболее эффективно для поддержания активного долголетия среди пожилого населения и инвалидов.

## География проекта

Суджанский район Курской области

## Целевые группы

1. Граждане пожилого возраста
2. Инвалиды

## Контактная информация

3078006, Курская обл., г.Суджа, ул.Щепкина, д.26  
Веб-сайт: 2-26-64@mail.ru