

Государственное учреждение Тульской области «Комплексный центр
социального обслуживания населения № 4»

Проект
"Активное поколение"

г.Донской 2022г.

Пояснительная записка

Человечество стареет и это становится серьезной проблемой. Лучшей половиной жизни всегда считалась – молодость. Сложился такой стереотип, что в зрелом возрасте – ничего хорошего не ждет. Многие пожилые люди пережили трудные годы. За плечами огромный жизненный опыт и много нерешенных проблем.

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

Пенсионеры в Российской Федерации обладают всей полнотой социально-экономических и личных прав и свобод, закрепленных Конституцией РФ, законодательными актами. Однако, 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, особенно остро стоит проблема одиночества, 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 через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать пожилым людям психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям.

Деятельность в рамках проекта создаст условия для активного долголетия пенсионеров.

Проект «Активное поколение» должен поменять жизнь старшего поколения к лучшему во всех смыслах. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым - в этом суть идеологии активного долголетия.

Цель:

- организация досуга и социально-психологической поддержки пожилых граждан, направленных на активное долголетие;
- повышение интереса пожилого человека к жизни, его самооценки и социальной активности;
- повышение уровня уважения к пожилым людям в социальном окружении;
- оказание помощи пожилым людям социально адаптироваться, преодолеть одиночество, замкнутость;
- выявление и развитие творческих способностей людей пожилого возраста.

Задачи:

- Расширить представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни.
- Ориентировать на активную жизненную позицию в пожилом возрасте.
- Активизировать участие пожилых людей в жизни общества, повысить степень их защищенности.
- Вовлечь пожилых людей в активную культурно-творческую деятельность, предоставить возможность общаться по интересам.
- Организовать досуг и эмоциональную поддержку.
- Обучить навыкам безопасного проживания.
- Реализовать образовательные, социально-значимые инициативы и культурные программы, направленные на поддержку лиц пожилого возраста.

Категории: Целевой группой проекта являются граждане пожилого возраста и инвалиды.

Место реализации проекта:

г.Донской (ГУ ТО «КЦСОН №4»)

Время проведения:

01.06.2022г. — 31.12.2022г.

Участники проекта:

- Любина Наталья Юрьевна, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере;
- Специалисты стационарного отделения, получатели социальных услуг.

Ожидаемые результаты:

Реализация проекта позволит:

- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека;
- приобрести профессиональный и жизненный опыт, коммуникативный опыт;
- развить у пожилых людей стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях;
- расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- удовлетворить образовательные потребности пенсионеров, развить творческую активность пенсионеров;
- создать группы здорового образа жизни и активного долголетия пожилых людей, клубы, кружки для занятий творчеством;
- активизировать жизненную позицию граждан пожилого возраста и инвалидов, привлечь их в общественную жизнь;
- сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;
- привлечь людей пожилого возраста к добровольческой деятельности;

- развить стимул к самореализации.

Алгоритм проектного решения

1. Проведение разъяснительной работы о целях и задачах настоящего проекта.
2. Проведение тематических бесед, мотивирующих на оздоровление организма и активное долголетие.
3. Формирование групп пожилых людей и с учетом состояния их здоровья и направленности интересов.
4. Разработка Плана мероприятий.
5. Составление графика занятий.
6. Реализация проекта.
7. Анализ результатов.

Программы проекта:

1. Программа «Активное долголетие»

Цель программы	Задачи	Ожидаемые результаты
Организация просветительской и оздоровительной деятельности среди пожилых людей и инвалидов, поддержание здорового образа жизни пожилых людей	В рамках программы действует кружок «Здорово жить! Задача: научить пенсионеров и инвалидов полноценно жить с уже имеющимися заболеваниями и не допустить развития других	Поддержание здорового образа жизни, профилактика и обеспечение своевременной диагностики выявления когнитивных нарушений и предупреждение их перехода в деменцию. Увеличение продолжительности здоровой жизни, а также обеспечение доступа к медицинским и социальным услугам для всех нуждающихся в заботе и уходе
В рамках кружка проводятся:		

- курс лекций медицинскими работниками и консультации с учетом возрастных изменений, который позволяет следить за своим самочувствием и своевременно принимать профилактические меры;
- образовательные семинары и тренинги с психологом в целях повышения устойчивости к стрессу и позитивного настроения;
- оздоровительные пешеходные прогулки, которые вызывают смену впечатлений и положительные эмоции и помогают снять раздражение и повысить психофизический тонус всего организма.

2. Программа «Магия творчества»

Цель программы	Задачи	Ожидаемые результаты
<p>Развитие и совершенствование индивидуальных способностей пожилых людей, расширение круга общения, улучшение качества жизни. Создать условия для творческой реализации личности человека, через развитие познавательного интереса, фантазии, художественного вкуса при знакомстве и овладении навыками различных видов декоративно-прикладного искусства.</p>	<p>Выявление и развитие способностей в доступной и интересной деятельности.</p>	<p>Формирование и осуществление мер поддержания качества жизни и создание мотивации к сохранению активности у граждан старшего поколения. Содействие полноценному участию граждан старшего поколения в социально-экономической, культурной и духовной деятельности в соответствии с их основными правами человека, способностями, потребностями и предпочтениями</p>
<p>В отделении функционирует:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • кружок-студия современного декоративного искусства «Арт-Нуво», созданный для реализации творческих способностей пожилых людей, изучения техник «Декупажа», мыловарения, росписи по стеклу, воплощения художественных фантазий в 		

реальность, изготовления поделок, элементов декора;

- художественная студия «Творчество», в которой изучаются техника живописи и рисунка, посредством изобразительного искусства развивается художественный вкус и творческие способности. Работа в кружке «Творчество» — прекрасное средство развития творческих и умственных способностей, эстетического вкуса, а также конструкторского мышления.

На занятиях пенсионеры могут создать стильные поделки, элементы декора и аксессуаров к одежде. Регулярно проводятся мастер-классы для людей пожилого возраста, где они имеют возможность получить знания, попробовать себя в прикладном творчестве.

Участники кружков выставляют свои поделки на выставках творческих работ, участвуют в Фестивале «Я – такой же, как ты». Творчество — деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда ранее не существовавшее.

Вот здесь-то и требуются особые качества ума, такие, как наблюдательность, умение сопоставлять и анализировать, находить связи и зависимости - все то, что в совокупности и составляет творческие способности.

Абсолютно все люди обладают разнообразными потенциальными способностями.

Развить способности – это, значит, вооружить человека способом деятельности, дать ему в руки ключ, принцип выполнения работы, создать условия для выявления и расцвета его одаренности.

«Способности не просто проявляются в труде, они формируются, развиваются, расцветают в труде и гибнут в бездействии».

Программа «Основы изобразительного искусства» рассчитана на

обучение как людей, имеющих навыки в области изобразительного искусства, так и на людей, желающих приобщиться к прекрасному.

3. Программа «Социальный туризм»

Цель программы	Задачи	Ожидаемые результаты
<p>Привлечение пенсионеров и инвалидов к активному образу жизни.</p>	<p>Разработка и реализация экскурсионной программы для ветеранов, инвалидов и пожилых людей как одного из этапов программы</p> <p>-Удовлетворение потребностей социально незащищённых групп населения в активном отдыхе, поддержке интереса к жизни, чувства уважения в себе и обществе в целом</p> <p>-Ознакомление с культурно-историческим наследием Тульской области</p>	<p>Повышение социальной активности пожилых людей, расширение круга общения, укрепление здоровья, сохранение хорошей физической формы, молодого внешнего вида, повышение жизненного тонуса пожилых людей.</p>
<p>Направления деятельности</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Направление «Социальный туризм» представляет собой цикл экскурсионных программ по Тульской области. Всего предполагается организация пяти экскурсионных программ: посещение мест культурного и духовного наследия Тульской области • Направление «Виртуальный туризм». Сегодня далеко не 		

каждый пенсионер может позволить себе путешествие, не говоря уже о тех, кто в силу своего возраста и состояния здоровья не выходит даже из дома. Поэтому для маломобильных граждан 1 раз в месяц будут проводиться увлекательные мероприятия под названием: «Виртуальное путешествие по уголкам России».

Социальный туризм оказывает большое влияние на оздоровление пожилых и людей с ограниченными возможностями и является фактором, противодействующим гипокинезии, которая деструктивно влияет на здоровье и психику. Двигательные ограничения значительно снижают жизненные возможности, служат причиной угнетения, уныния, стресса, потери веры в себя. Через туризм осуществляется терапия и профилактика психосоматических заболеваний, поддержание физической формы и здоровья.

4. Программа «Азбука интернета»

Цель программы	Задачи	Ожидаемые результаты
<ul style="list-style-type: none"> • предоставить пожилым гражданам социально-педагогических услуг, направленных на содействие в овладении навыками работы на персональном компьютере • сформировать готовность получения государственных и муниципальных услуг в электронном виде. 	<p>Социализация людей старшего поколения, продление активного долголетия</p> <p>удовлетворение растущей потребности пожилых людей в компьютерной грамотности, сокращение цифрового разрыва между поколениями</p> <p>обеспечение права пожилых людей на использование электронных госуслуг и социальных интернет-сервисов</p> <p>формирование позитивного образа органов государственной власти в глазах общественности</p>	<p>Дополнительное образование граждан пожилого возраста, сохранивших способность к самообслуживанию и активному передвижению, в области современных информационно-компьютерных технологий.</p> <p>Формирование у пожилых людей навыков информационной компетентности как средства гражданской активности, преодоления социального одиночества, самореализации, раскрытия творческого потенциала</p>
Направления деятельности		
<p>Учебная программа «Азбука интернета» - система качественного обучения граждан старшего поколения и людей с ограниченными возможностями</p>		

основам работы с компьютером и интернетом. Учебный курс «Азбука интернета» нацелен на формирование у слушателей навыков использования современных цифровых технологий, применения их в повседневной жизни, использования персональных компьютеров при работе по поиску информации, общении в сети интернет, отправке электронных сообщений, а также на выработку навыков использования мультимедийных возможностей сети и сервисов получения государственных и муниципальных услуг. Учебный курс состоит из 14 глав и включает обучающие материалы, начиная с получения элементарных навыков работы на компьютере — в операционной системе Windows, в программе Word, в сети интернет, - и до самостоятельного заказа справок и документов через сайт ПФР и поиска работы через интернет-сайты и общероссийские базы данных. Впервые в курсе начального обучения граждан пожилого возраста были собраны подробные рекомендации по использованию Портала государственных услуг Российской Федерации (gosuslugi.ru), сервисов по предоставлению услуг и информации в электронном виде федеральными органами государственной власти. Отдельное занятие посвящено соблюдению безопасности при работе в сети.

После успешного обучения пожилых людей откроются следующие возможности:

- чтение «свежих» новостей или книг через интернет;
- просмотр любимых фильмов и сериалов в удобное для вас время;
- общение с одноклассниками, родственниками или коллегами по работе посредством социальных сетей;
- запись на прием в поликлинику;
- покупка билетов и товаров онлайн;
- получение информации о местонахождении конкретного объекта города;
- мониторинг цен на лекарства;
- оплата коммунальных и сотовых услуг онлайн;

- и многое другое.

Информационная составляющая во всем проекте играет большую роль. Необходимо правильно интерпретировать новую информацию, определить, зачем мы это делаем и какую пользу получают пожилые люди. И использовать все методы, технологии и средства коммуникации, чтобы донести эту информацию до населения и организовать обратную связь для ответов на вопросы и получения откликов.

Результаты внедрения

В ходе реализации проекта **«Активное поколение»**, у пожилых людей появятся знания о факторах, улучшающих качество жизни и состояние здоровья, а также о правилах безопасной жизнедеятельности. Они смогут критически оценить и пересмотреть свой образ жизни, а также применить полученные знания на практике, освоить навыки здорового поведения и сформировать осознанное отношение к построению здорового образа жизни.

Занятия трудотерапией повысят качество жизни пенсионеров, их самооценку, раскроют скрытые таланты. Достигается эффект самореализации и полезности. По отзывам пожилых людей и инвалидов, принимавших участие в программе, у них улучшилось самочувствие, поднялось настроение, они стали меньше обращать внимание на свои «болячки» и убедились в том, что и в 70 лет(и старше) жизнь прекрасна и удивительна.

Творческая деятельность отвлекает их от грустных событий, снимает нервное напряжение, страх, обеспечивает положительное эмоциональное состояние, объединяет людей.

Духовная старость связана с неспособностью к восприятию нового. Она влечет за собой и физическую старость. Старость - это новый

жизненный этап каждого человека, но у каждого она своя. Легко идущий по жизни человек, имеющий цели, планы на будущее, не желающий останавливаться на достигнутом, войдет в период старости активным и полным жизненных сил.