

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РО «Кораблинский КЦСОН»

Т.В. Дронова



ПОЛОЖЕНИЕ

о Программе «Активное долголетие – «Здоровая Рязань»
в государственном бюджетном учреждении Рязанской области
«Кораблинский комплексный центр социального обслуживания населения»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регулирует реализацию Программы «Активное долголетие – «Здоровая Рязань» (далее - Программы), направленную на раскрытие внутренних возможностей и потребностей граждан старшего поколения (женщины старше 60 лет, мужчины старше 65 лет) с целью их самореализации, повышения социальной активности, улучшения ключевых показателей здоровья.

1.2. Программа «Активное долголетие – «Здоровая Рязань» реализуется на базе ГБУ РО «Кораблинский КЦСОН» (далее - Учреждение) в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, Университете третьего возраста, Школе безопасности пожилого человека, мини-клубах по спортивно-оздоровительным, познавательным, культурно-досуговым и общественно-полезным направлениям.

1.3. Реализация Программы осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ, настоящим Положением и Положениями Университета третьего возраста, Школы безопасности пожилого человека, мини-клубов, функционирующих на базе Учреждения.

1.4. Контроль за реализацией Программы осуществляет заместитель директора, назначенный приказом.

2. Цели и задачи Программы

Обеспечение устойчивого роста продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения и увеличение периода их активного долголетия, в том числе предусматривающие участие граждан старшего поколения в образовательных проектах, культурно – досуговых мероприятиях, занятиях

физической культурой и спортом, а также добровольческой (волонтерской) деятельностью.

3. Основные направления Программы

- Образовательное направление;
- Культурно – досуговое направление;
- Спортивно-оздоровительное направление;
- Добровольческое направление (волонтерство).

3.1. Образовательное направление

3.1.1. Университет третьего возраста

Университет осуществляет свою деятельность по факультетам:

- «Информационные технологии»;
- «Школа Здоровья».

Основными целями деятельности Университета являются:

- повышение качества жизни и социальной активности граждан старшего поколения;
- созданий благоприятных условий для самообразования и самосовершенствования граждан;
- формирование и развитие среды общения;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление состояния здоровья и уровня физической активности;
- содействие пожилым людям в овладении современными информационными технологиями.

Основные задачи Университета:

- привлечение внимания общественности к проблеме старшего поколения;
- вовлечение представителей старшего поколения в активную общественную жизнь;
- создание условий для успешной адаптации пожилых людей в современной жизни;
- организация свободного времени людей старшего возраста и социального кругозора;
- разработка и реализация учебных программ для пожилых людей;
- обучение пожилых граждан основам компьютерной грамотности и ведению здорового образа жизни;
- вовлечение пожилых людей к получению дополнительного образования, знаний в области информационных технологий.

3.1.2. Школа безопасности пожилого человека

Целью создания Школы является повышение уровня безопасности пожилых людей в повседневной жизни и при возникновении чрезвычайных ситуаций.

3.2. Культурно – досуговое направление

Мини-клубы на базе отделения дневного пребывания:

- Клуб «Мелодия» объединяет любителей русской и советской песни. Целью деятельности клуба является организация культурного досуга пожилых людей, позволяющего почувствовать силу музыки, покоряющую власть выраженных мелодий, способных захватить душу, объединить людей в их стремлении к прекрасному.
- Клуб «Рукодельница». Целью деятельности клуба является выявление у клиентов творческого потенциала, различных способностей к разным видам творчества. Клиенты клуба знакомятся с различными видами прикладного искусства, овладением лоскутной техники и бумажной пластики, бисероплетением.
- Клуб «Славянка» создан для культурного досуга. Целью деятельности клуба является приобщение пожилых людей к активному образу жизни. Основные направления: азы православия, здоровье, русские традиции и обряды, кулинарные хитрости, уютный дом, мир загадок и чудес, женские секреты, сад и огород.
- Клуб «Эрудит» объединяет любителей настольных игр. Целью деятельности клуба является предотвращение одиночества пожилых людей, формирование в их сознании новых целей, расширение кругозора. Основные задачи: объединение людей по общим интересам, игровая терапия.
- Клуб «Позитифф» объединяет получателей социальных услуг – любителей хореографии, как вида творчества.
- Театральный кружок «Премьера».
- Кружок «Кинолюбитель» с элементами кинотерапии. Это один из методов современной психотерапии, который разработан для граждан пожилого возраста с целью решения таких психологических проблем как одиночество, страхи, понижения уровня тревожности, решения вопроса затруднения общения не только с близкими, но и с другими людьми.
- Кружок рукоделия «Разноцветные капельки» объединяет любителей бисероплетения.

Мини - клубы на базе отделения срочного социального обслуживания:

- Клуб «В ногу со временем» организован для организации досуга граждан старшего поколения, направленного на повышение эмоционального фона, оказания гражданам психологической поддержки.

- Клуб «Финансовая грамотность» направлен на повышение уровня финансово-экономической грамотности и безопасности граждан пожилого возраста.
- Клуб «Рукодельница».
- Клуб «Шьем для госпиталя» объединяет любителей швейного дела для пошива белья для военнослужащих, выполняющих свой долг в зоне СВО.

Проект «Маршруты долголетия» предоставляет возможность гражданам старшего поколения путешествовать по родному краю, посещать объекты культуры и достопримечательности Рязанской области.

«Виртуальный туризм» позволяет совершать путешествия с использованием сети Интернет.

- Организация культурно-досуговых, праздничных мероприятий, мастер-классов на базе Учреждения
- Групповые и индивидуальные занятия с психологом в «Психологической гостиной»

3.3. Спортивно-оздоровительное направление

- Клуб «Активное долголетие» посещают любители лечебной и физической культуры. Целью его деятельности является – продление активного долголетия среди граждан. Граждане занимаются фитнесом, йогой, оздоровительным плаванием в бассейне.

- Занятия скандинавской ходьбой с палками

Цели:

- способствовать общему оздоровлению организма пожилых граждан путем использования продуктивной тренировки разных групп мышц в сочетании с другими способами оздоровления;

Задачи:

- профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- профилактика нарушений осанки и остеохондроза;
- профилактика заболеваний дыхательной системы;
- воспитание общей выносливости;
- освоение способов релаксации организма и активизации умственных способностей;
- Занятия лечебной физкультурой

ЛФК рекомендуется лицам пожилого возраста, людям, имеющим нарушения осанки, проблемы в состоянии здоровья желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушении обмена веществ и т. д. В основе занятий лежит правильное дозирование физических

упражнений по количеству и интенсивности нагрузки. Основное внимание при выполнении упражнений уделяется правильному положению корпуса, чтобы избежать неправильных нагрузок на позвоночник и суставы, чтобы мышцы при помощи направленных упражнений хорошо сокращались и расслаблялись. ЛФК окажет комплексное положительное влияние на организм и позволит добиться хороших результатов.

- Занятия на тренажерах

3.4. Добровольческое направление (волонтерство).

3.4.1. В Кораблинском районе создано волонтерское движение «Добрые сердца» на базе отделения дневного пребывания

В Пронском районе создан отряд волонтеров «серебряного возраста» «Волна добра».

Цель развития «серебряного» волонтерства – привлечение граждан пожилого возраста к бескорыстному участию в социально-значимой деятельности, оказание содействия людям старшего возраста в их самореализации, возможности решать социальные проблемы граждан, расширять свой кругозор, выявление наиболее эффективных, социально-значимых проектов волонтерства и распространение инновационных форм добровольческой деятельности.

3.5. Направления Программы могут быть дополнены новыми направлениями, имеющими те же цели и задачи, что и Программа в целом, а также могут быть дополнены сами направления новыми Школами, Клубами и кружками по интересам.

4. Порядок реализации программы

4.1. Запись на мероприятия Программы доступна на сайте Программы активное-долголетие62.рф, в приложении «Открытый регион 62», по звонку в колл-центр по телефону +7 (4912) 34-00-32. Для получения услуг по выбранному направлению можно обратиться в соответствующее отделение, на базе которого функционирует конкретная Школа, Клуб, кружок и др.

4.2. Порядок предоставления услуг по каждому направлению Программы регулируется в соответствии с положением отделения, положениями Школ, мини-клубов, кружков и др.

4.3. Занятия и мероприятия по направлениям Программы проводятся согласно перспективным и текущим планам.