

Проект

«Время активных»





Целевая группа проекта

Граждане пожилого возраста и инвалиды

География проекта

Муниципальное бюджетное учреждение города
Шахты

«Центр социального обслуживания
граждан пожилого возраста и инвалидов № 1»

Цели проекта

1

Повышение качества и продолжительности
жизни пожилых людей

2

Создание условий для активного и здорового
образа жизни людей старшего поколения

3

Снижение социальной изоляции пожилых людей
и улучшение их интеграции в общество

4

Обеспечение доступа пожилых людей к
необходимым социальным и культурным услугам

Задачи проекта

1

Разработка и реализация программ физической активности и спортивных мероприятий для пожилых людей

2

Организация образовательных и культурно-просветительских мероприятий, направленных на повышение осведомленности пожилых людей о здоровом образе жизни и современных технологиях

3

Создание клубов и сообществ по интересам для пожилых людей

4

Привлечение волонтеров и общественных организаций для оказания помощи и поддержки пожилым людям

Социальная значимость проекта

Проект "Время активных" имеет высокую социальную значимость, так как он направлен на улучшение качества жизни различных групп населения через активное вовлечение в социально-полезную деятельность

Основные аспекты социальной значимости проекта:



1

Формирование здорового образа жизни

Проект способствует популяризации регулярной физической активности и активного отдыха, что помогает снижать уровень хронических заболеваний и повышать общий тонус и жизненный настрой



2

Социализация и интеграция

"Время активных" объединяет людей разных возрастов и социальных групп, способствуя укреплению социальных связей, снижению социальной изоляции, особенно среди пожилых и маломобильных граждан



3

Социальная инклюзия

Особое внимание уделяется интеграции людей с ограниченными возможностями, что способствует их полноценному участию в жизни общества



4

Профилактика и поддержка психического здоровья

Участие в мероприятиях проекта помогает снижать уровень стресса, улучшает эмоциональное состояние за счет общения, саморазвития и полезной деятельности



5

Развитие личностного потенциала и волонтерства

Проект стимулирует активную жизненную позицию, инициативность, расширяет возможности для самообразования, волонтерства и участия в общественной жизни

Таким образом, проект "Время активных" способствует укреплению здоровья, улучшению социальной сплочённости и повышению качества жизни населения, что делает его важным и актуальным для социального развития общества

Основные направления реализации проекта



- Физкультурно-оздоровительное направление
- Финансовая грамотность
- Университет третьего возраста
- Клубы по интересам
- Центр «Серебряного волонтерства – «Заботливые руки – добрые сердца»

Физкультурно-оздоровительное направление

В специально оборудованном спортивном зале опытный инструктор по ЛФК проводит занятия лечебной физической культурой. Актуальность направления обусловлена рядом факторов:

- Поддержание физической формы
- Профилактика заболеваний
- Укрепление костей и суставов
- Улучшение общего самочувствия
- Повышение качества жизни
- Социальная адаптация
- Контроль веса

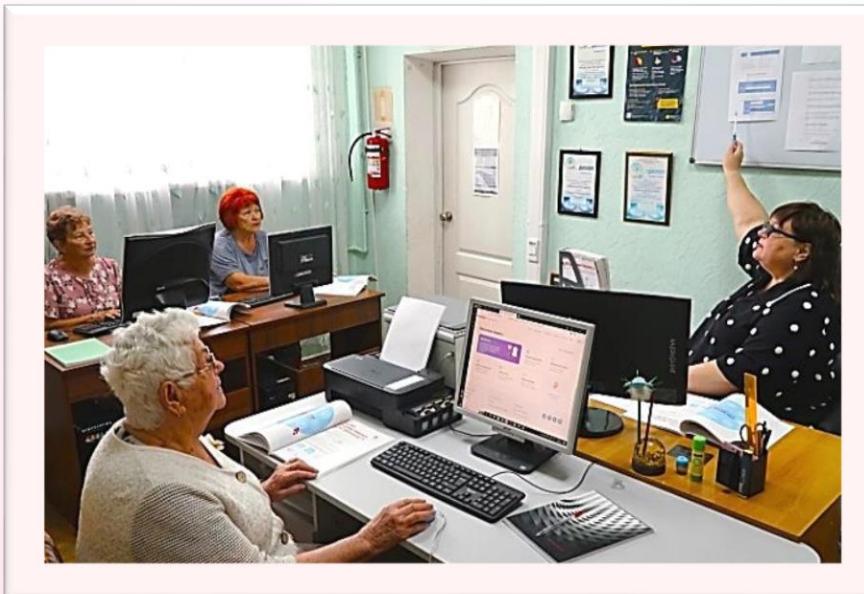


Наряду с проведением групповых тренировок с упражнениями для развития гибкости, выносливости и силы получатели социальных услуг работают на тренажерах, занимаются скандинавской ходьбой, принимают активное участие в спортивных эстафетах, сдаче норм ГТО и иных видах спортивных активностей



Финансовая грамотность

Реализуется путем проведения онлайн-занятий, организованных Банком России. На занятиях слушатели получают возможность ознакомиться с особенностями пенсионных и социальных выплат, научиться планировать бюджет, использовать банковские продукты и услуги, узнать о видах финансового мошенничества и способах защиты от них. По факту завершения сессии участникам выдается сертификат



Университет третьего возраста

Осуществляет свою деятельность по нескольким направлениям:



Факультет компьютерная грамотность

Граждане пожилого возраста обучаются пользоваться поисковыми системами, социальными сетями, единым порталом государственных и муниципальных услуг (функций), набирать и редактировать тексты, создавать презентации, отправлять электронные письма, общаться в программе «Skype»





Историко-краеведческий факультет «Люблю свой край Донской»

Факультет создан для тех, кто увлекается историей. Занятия проходят в формате тематических лекций, памятных встреч, часто с участием приглашенных специалистов





Факультет «Школа безопасности для пожилых людей»

На занятиях получателей социальных услуг знакомят с основными рисками, которым могут быть подвержены пожилые люди, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, информируют о методах и приемах защиты





Факультет «Здоровье»

Регулярно для представителей старшего поколения получателей социальных услуг проводятся лекции, направленные на пропаганду здорового образа жизни и важность правильного питания в пожилом возрасте. Большую помощь в этой работе оказывают медицинские специалисты учреждения





Факультет «Творчество»

Факультет «Творчество» ориентирован на разработку и реализацию образовательных программ, направленных на стимулирование творческой активности и расширение культурного кругозора лиц пенсионного возраста



Клубы по интересам



Клуб «Здоровье»

Это сообщество для возрастных людей, стремящихся улучшить свое физическое и психоэмоциональное состояние через систематические активные занятия.



Главные направления работы клуба:

- Посещение спортивных мероприятий
- Участие в спортивных флэшмобах
- Повышение уровня мотивации участников через образовательные беседы
- Организация тематических мастер-классов по правильному питанию, здоровому образу жизни и снижению стресса



- Создание благоприятной атмосферы поддержки и взаимопомощи среди участников





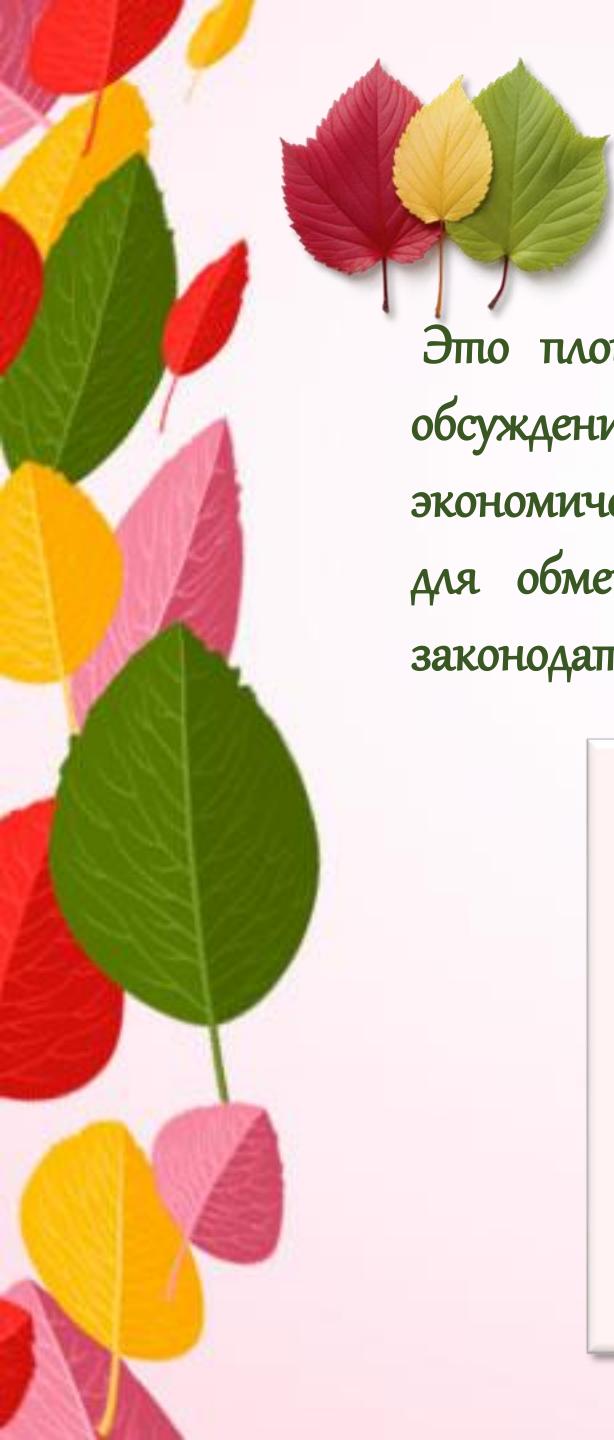
Клуб «Творчество»

Его активные участники – хор ветеранов «Журавушка»
Музыкальный руководитель имеет музыкальное
образование по специальности – дирижер, аккомпаниатор



Репертуар этого коллектива постоянно обновляется. Хор является украшением каждого праздника, проводимого в МБУ г. Шахты «ЦСО № 1», регулярно участвует в городских и областных мероприятиях





Политический клуб «Мир сегодня»

Это площадка для активных граждан, заинтересованных в обсуждении и анализе актуальных политических, социальных и экономических вопросов. Участники клуба регулярно собираются для обмена мнениями о текущей политической ситуации, законодательных инициативах и международных событиях





Клуб «Интеллектуал»

Ведёт разнообразную творческую работу. Совместно с сотрудником ЦГБ им. А.С. Пушкина регулярно проводятся различные литературные проекты, творческие вечера



Клуб «Рукодельницы»



Это творческое сообщество, объединяющее людей, увлечённых различными видами рукоделия, возможностью участия в выставках и конкурсах. Участники осваивают новые навыки и совершенствуют существующие техники шитья, вязания, вышивки, квиллинга и других видов рукоделия, регулярно принимают участие в городских выставках



В клубе происходит активное общение, помощь в решении творческих вопросов, обсуждение новинок и трендов рукодельного искусства. Клуб "Рукодельницы" — это не только место для творчества, но и платформа для самовыражения, обмена опытом и объединения людей с общей страстью к рукоделию.



Клуб «Свет рампы»

Это творческое объединение, которое занимается развитием и поддержкой любительского театрального искусства. В клубе проводятся регулярные встречи, репетиции, мастер-классы и спектакли для представителей всех возрастов и уровней подготовки.



Клуб «ландшафтный дизайн»



Обучение призвано гармонизировать внутренний мир пожилого человека через общение с природой и представляет собой комплексный подход к благоустройству своего приусадебного участка и «Зимнего сада» МБУ г. Шахты «ЦСО №1». Занятия построены с использованием современных методов активного обучения, в которые включены элементы трудотерапии.



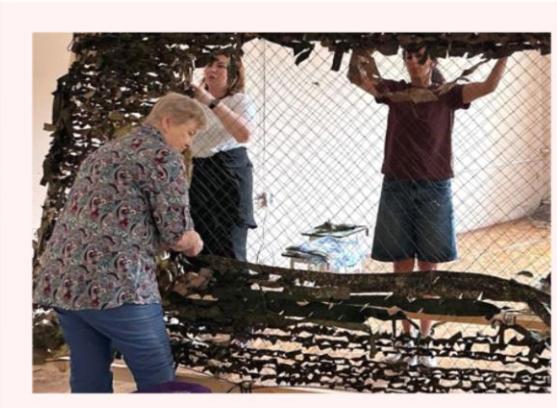


Центр «Серебряного волонтерства – «Заботливые руки – добрые сердца»

Основные направления работы волонтеров серебряного возраста:

- Организация и проведение клубной работы по интересам
- Мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни
- Визиты вежливости (посещение на дому граждан пожилого возраста)
- Поздравления с днем рождения юбиляров-долгожителей, ветеранов Великой Отечественной войны

- Культурно – массовая работа
- Организация и проведение встреч с учащимися школ, воспитанниками ГБУСОН РО «Центр реабилитации и абилитации «Добродея»



Спасибо за
внимание