

The background is a light pink gradient, decorated with numerous autumn leaves of various shapes and colors, including yellow, orange, red, and green. Some leaves are large and detailed, while others are small and scattered. The text is centered and has a slight shadow effect.

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 организация 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



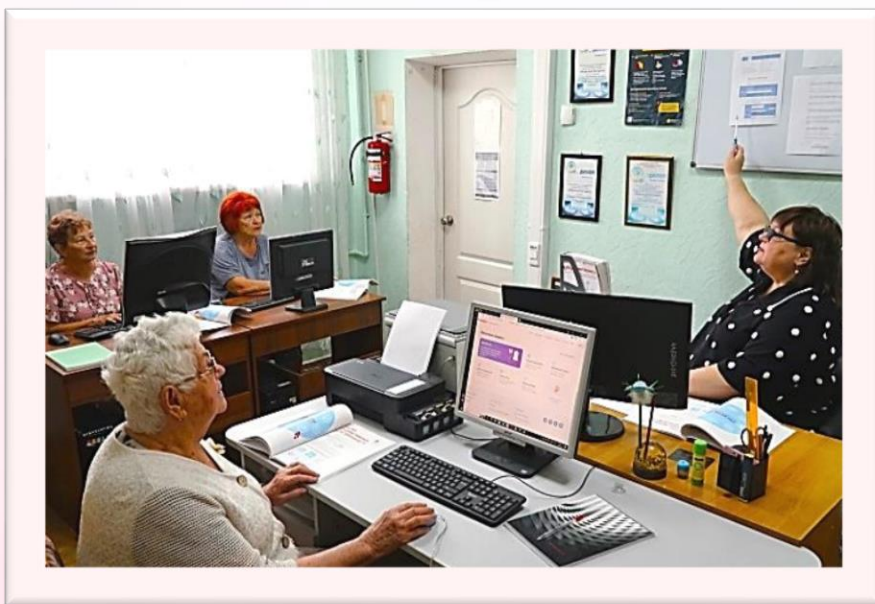
Наряду с проведением групповых пренировок с упражнениями для развития гибкости, выносливости и силы получатели социальных услуг работают на тренажерах, занимаются скандинавской ходьбой, принимают активное участие в спортивных эстафетах, сдаче норм ГТО и иных видах спортивных активностей





# 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 психотерапии.





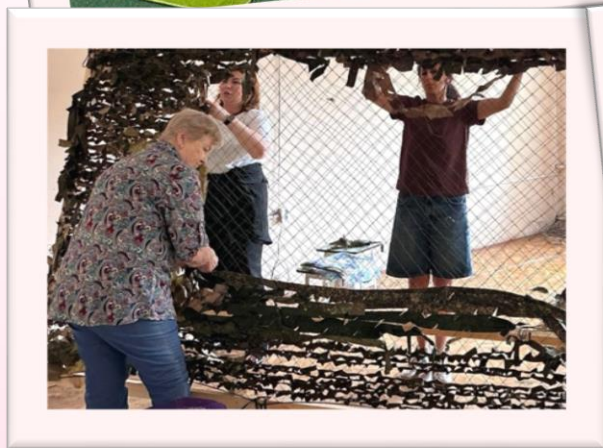


# Центр «Серебряного волонтерства – «Заботливые руки – добрые сердца»

## 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 «Добродеев»





The background is a light pink gradient, decorated with numerous autumn leaves of various shapes and colors, including yellow, red, pink, and green. The leaves are scattered around the central text, with some larger leaves like a yellow maple leaf in the top left and a red maple leaf in the bottom right, and many smaller leaves of different shapes and colors filling the rest of the space.

Спасибо за  
внимание