**Бюджетное учреждение Омской области**

**"Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты"**

**Центрального административного округа"**

**ПРОГРАММА**

**"ШЕСТЬ ЧАСОВ ЗДОРОВЬЯ"**

Составители проекта:

Гердович О.А., Саладина Л.Л., Фельберг Т.В.,

сотрудники отделения социальной реабилитации граждан

с ограниченными возможностями здоровья и пожилого возраста;

Ю.А. Гостевских, серебряный волонтер центра

Омск, 2022 год

**Пояснительная записка**

Социологи считают, что возможности для решения социально-демографических проблем в России зависят от различных факторов, в том числе от социальных.Особое внимание при этом отводится пожилому населению и деятельности, связанной с пропагандой и развитием активного долголетия. Социальная поддержка старшего поколения – одно из ведущих направлений повышения продолжительности жизни. Нарушения когнитивных функций являются одним из наиболее частых расстройств пожилого возраста. С учетом того, что граждане пожилого возраста относятся к одной из социальных групп населения, которой свойственен риск когнитивных нарушений (ухудшение памяти, забывчивость, рассеянность внимания), а также того факта, что Стратегией действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 июня 2021 года № 1692-р, предусмотрена необходимость внедрения мер профилактики когнитивных расстройств у граждан старшего поколения, ключевой задачей программы является содействие активному долголетию пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровьяих профилактика и реабилитация на основе био-психо-социо-духовной модулей, отражающих 4 сферы жизнедеятельности:биологическая (здоровье и питание), психологическая (чувства и эмоции), социальная (общение и семья), духовная (вера, интересы и развитие).

В повседневной жизни многие люди пожилого возраста и с ограниченными возможностями здоровья испытывают дефицит общения, чувство одиночества, отчужденности. Большинство пожилых людей не могут найти направления для самореализации, организации своего досуга. Это порождает негативные эмоции, депрессию и социальную отрешенность. Поэтому так важно, чтобы они, независимо от своего возраста, социального и материального положения чувствовали себя нужными другим.

Программа "Шесть часов здоровья" направлена на вовлечение людей пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья в сферу интеллектуальной, оздоровительной, творческой и социальной деятельности с целью повышения качества их жизни и создания мотивации к сохранению активности.

Целевая направленность программы определяется особенностью модульного подхода:

через модуль **"Гармония"** – помочь сформировать представление о второй половине жизни как о времени дальнейшего раскрытия творческих сил и способностей, приобретение новых навыков,

через модуль **"Жизненные ценности" –** адаптироваться к новым социальным ролям, стилю и образу жизни;

через модуль **"Комфортная среда" –** создать условия для максимального использования знаний по культурно-историческому наследию,историко-религиозному просвещению, получение новых для полноценного взаимодействия с социумом.

участие в модуле **"Преображение"** должно стать своеобразным способом реабилитации через оздоровительный комплекс, который будет способствовать укреплению индивидуального, а затем и коллективного иммунитета.

**Основные концептуальные положения**

Целевая группа, на которую направлена деятельность программы – это люди пожилого возраста и лица, имеющие ограниченные возможности здоровья.

**Целью программы** является помощь людям пожилого возраста и лицам с ограниченными возможностями здоровья рационально использовать своё свободное время для поддержания здоровья, профилактике когнитивных нарушений, интеллектуального развития, общественной деятельности, общения и занятий по душе.

В рамках программы будут решаться следующие **задачи**:

- создание модели био-психо-социо-духовной реабилитации целевой группы;

- реализация комплекса профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на формирование культуры полезного досуга.

- вовлечение представителей целевой группы в процесс непрерывного просвещения, творчества, приобщение к активному образу жизни и сбережению здоровья.

Для выполнения поставленных целей в рамках деятельности программы необходимо создание комплексной системы мероприятий – модулей.

Модули будут осуществляться по следующим био-психо-социо-духовным направлениям:

**- биологическое – "Преображение";**

- психологическое **– "Гармония";**

**- социальное – "Комфортная среда";**

**- духовное – "Жизненные ценности".**

1. **Модуль "Преображение"**

**Задачи модуля:**

1. Освещение вопросов здорового образа жизни, рационального питания, применение практических навыков активного долголетия;

2. Изучение социально-психологических особенностей пожилого возраста;

3. Активизация и выработка повседневной потребности в физической активности и ведения здорового образа жизни посредством проведения зарядок, занятий по ритмике.

Модуль организуется с целью выработать устойчивой привычки к ведению подвижного, здорового образа жизни, ответственного отношение к себе и окружающим, укрепление физического состояния, повышению качества жизни, расширение знаний о методах своевременной профилактики заболеваний, сохранении бодрости, энергии, хорошего настроения. Занятия по оздоровлению и реабилитации проходят индивидуально и в группах, сформированных с учетом заболевания, возраста и физической подготовленности: медицинское консультирование, лечебная физическая культура, зарядка, занятия на тренажерах, ритм зарядки, занятие в группе здоровья. Для снятия психоэмоционального напряжения используются методы цветотерапии, музыкотерапии, релаксации, а также дыхательной гимнастики по методикам Стрельниковой, Бутейко. Занятия проводятся медицинской сестрой, инструктором ЛФК, специалистом по ритмике и игровой деятельности, в специально оборудованном помещении и на улице.

**2**. **Модуль "Гармония"**

**Задачи:**

1. Организация творческого досуга, расширение общего и культурного кругозора представителей целевой группы, привлечение к участию в образовательных мероприятиях и форумах для развития творческого и интеллектуального потенциал пожилых людей, профилактика когнитивных нарушений;
2. Обучение организации своего досуга посредством арт-терапии, ретро терапии, сказкотерапии, трудотерапии для удовлетворения духовных и творческих потребностей, преодоление трудностей в общении;

3. Освоение технологи, получение навыков изготовлениянародных кукол-оберегов.

 Перед каждым человеком открыто множество возможностей для самовыражения и реализации творческих способностей. Модуль **"Гармония"** помогает решить эти проблемы. Занятия по программе "Маленькое счастье" дают возможность пожилым людям забыть о своих проблемах и получить необходимый заряд жизненных сил. Обучение построено таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков участникам программы предлагается интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию. Организация досуга, проведение тренингов, занятия арт-терапии, ретро терапии, сказкотерапии, трудотерапии способствуют снятию психоэмоционального напряжения, профилактике когнитивных нарушений у граждан старшего поколения.

**3.Модуль "Комфортная среда"**

**Задачи:**

1. Социализировать людей старшего (пожилого) возраста,обеспечить комфортное адекватное приспособление к собственному возрасту для полноценного взаимодействия с социумом;
2. Формироватьу целевой группысознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, помогать людям старшего возраста найти себя, стимулировать интерес к разнообразным увлечениям;
3. Обеспечить повышение компьютерной,финансовой и правовой грамотности, ознакомить с инструментами управления собственным имуществом (том числе денежными средствами), стимулировать интерес к различным увлечениям.

Модуль предусматриваетполучение новых знаний способствующих укрепить ощущение собственной значимости.При этом, общаясь, люди помогают друг другу развиваться, преодолевать многие негативные ситуации, обретать новые контакты.

Онлайн-лекции, коммуникативные тренинги, обучающие мастер-классы, позволяют повысить социальную значимость и вовлеченность в общении.

4**.Модуль "Жизненные ценности"**

**Задачи курса**:

1. Проведение лекториев, тематических встреч, литературных гостиных, встреч с творческими людьми, профессиональными и самодеятельными артистическими коллективами способствующих повышению уровня нравственных, духовных ценностей;
2. Ознакомление с культурно-историческим наследием.Организация выездных и виртуальных экскурсий по интересным, историческим местам связанных с историей континентов, стран, городов, посещение храмов, учреждения культуры и искусства города.

Модуль позволяет воздействовать накогнитивные, эмоционально-волевые, ценностно-идеологические сферы. Способствовать развитию таких качеств, как осознанность, тяга к саморазвитию, сострадание, самодисциплина, мудрость.

**Формы и методы работы**

Программы занятий и мероприятий включают: оздоровительный комплекс "Перезагрузка", медицинское консультирование, традиционные социально-медицинские услуги, тематические лекции и беседы, занятия на лектории "История мировых религий", просмотр видеофильмов на различную тематику, выездные и виртуальные экскурсии, практические занятия с применением арт-терапии, ретро - терапии, сказкотерапии, трудотерапии по программа по развитию мелкой моторики и приобретению новых навыком рукоделия "На счастье", занятия по программе "Музыкальное здоровье", занятия с использованием информационной брошюру "Азбука для пожилых", участие в онлайн обучающих семинарах и сессиях, тренинги, мастер-классы и т.п.

Занятия могут проводиться как в групповой (не менее 3 человек), так и в индивидуальной форме, осуществляется путем очного или заочного общения граждан. Заочное общение предполагает обмен интересующей информацией с использованием интернет ресурсов.

**Оценка результативности**

**Количественные результаты программы**

1. Количество граждан целевой группы, принявших участие по программе– не менее 200 человек.
2. Проведение более 100 занятий и мероприятий.
3. Освещение мероприятий в СМИ, сети Интернет – не менее 6 раз.
4. Привлечение к партнерству не менее 2 СОНКО и 3 волонтеров.

**Качественные результаты программы:**

1. Повышение личностного и социального статуса представителей целевой группы.

2. Укрепление состояния здоровья целевой группы, сохранение их активной жизнедеятельности.

3. Раскрытие творческого и духовного потенциала.

4. Приобретение представителями целевой группы новых знаний и навыков, реализация ими потребностей и возможностей, нового круга общения.

5. Формирование более сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности.

**Методическое и информационное обеспечение программы**

Во время реализации программы осуществляется информационное сопровождение по различным тематикам, организуется сбор информации, тиражирование и распространение данной информации среди участников.

Информирование деятельности проекта "Шесть часов здоровья" путем размещения информации на официальном сайте БУ "КЦСОН "Пенаты", а также с использованием региональных и отраслевых СМИ.

Ведется документация о реализации программы.

**Этапы реализации программы**

1. **Подготовительный**

- размещение анонсов на сайте учреждения и в других СМИ, проведенииинформационно-ознакомительных встреч с потенциальными участниками программы.

1. **Основной**

- реализация плана мероприятий по каждому модулю;

- подготовка пресс-релизов о ходе реализации программы.

1. **Завершающий**

- организация и подведение итогов с участниками программыизаинтересованными сторонами.

**Перспективы развития программы:**

1. Обобщенный положительный опыт реализации программы и его распространение.

2. Поиск эффективных путей преодоления выявленных проблем представителей целевой группы.

3. Улучшение качества жизни представителей целевой группы.

**Сроки реализации программы** – с 1 июня 2022 года до 15декабря 2023 года