



УТВЕРЖДАЮ
Директор
муниципального учреждения
«Комплексный центр
социального обслуживания населения
Кировского района г. Ярославля»
М.А. Халилова
« 01 » ноября 2022

Муниципальное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Кировского района г. Ярославля»

ПРОЕКТ

«Активное долголетие»

разработан в рамках федерального проекта «Старшее поколение»
национального проекта «Демография»

Разработчик:
заместитель директора
Кириченко Татьяна Юрьевна

Содержание

1. Актуальность Проекта	3
2. Особенности Проекта «Активное долголетие».....	4
3. Цель и задачи Проекта.....	5
4. Сроки и условия реализации Проекта.....	6
5. Этапы реализации Проекта	7
6. Целевые индикаторы и показатели результатов внедрения Проекта	8
7. Принципы реализации Проекта	8
8. Основное содержание Проекта	8
9. План реализации Проекта.....	9
10.Рекомендуемые направления	10
11.Основные ресурсы для реализации Проекта	11
12.Порядок контроля и выполнения Проекта.....	12
13.Ожидаемые результаты	12
Приложение № 1	13
Приложение № 2.....	16

1. Актуальность Проекта

Социальная политика по отношению к пожилым людям отражает сущность любого общества и государства независимо от политического строя. Старость справедливо можно назвать самым трудным периодом в жизни человека.

Кроме того, происходящее сейчас старение в обществе, т.е. возрастание процентного соотношения пожилых людей, требует от государства все большего увеличения затрат для обслуживания этой категории населения.

Получатели социальных услуг муниципального учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения Кировского района г. Ярославля»¹ (в большинстве это пожилые люди) – особая социально-демографическая группа населения. Они достигли того прекрасного возраста, когда карьера состоялась, дом устроен, дети выросли.

Старость – закономерно наступающий заключительный период возрастного индивидуального развития. Симптомы приближающейся старости обнаруживаются у разных людей в разное время. Например, у тех, кто пассивен, ведет малоподвижный образ жизни, постепенное разрушение организма и истощение физических и интеллектуальных сил наступает значительно раньше, чем у тех, кто занимает активную позицию в своей жизнедеятельности, много двигается, склонен к общественной работе, помогает семье и внукам.

Каждый человек должен поставить перед собой вопрос о смысле и образе дальнейшей жизни и выработать собственное неповторимое отношение к старости. Двигательная активность и физическая нагрузка помогают ускорить обменные процессы организма, снабжая клетки кислородом и питательными веществами, а также выводя шлаки. Люди, ведущие активный образ жизни, действительно реже болеют, лучше выглядят и дольше живут. Но для настоящего омоложения этого недостаточно.

Многие пожилые люди пережили трудные годы. За плечами огромный жизненный опыт и много нерешенных проблем. Когда человек выходит на пенсию, меняется образ его жизни, и первое с чем он сталкивается – узкий круг общения. И тут его предстоит по мере его сил и желания задействовать в общественной жизни.

Изменение статуса пожилого человека во многом зависит от отношения в целом к людям старшего возраста, как самих к себе, так и общества к ним. Проект «Активное долголетие» 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.

Быть социально активным в пожилом возрасте, значит улучшать качество своей жизни, преодолев депрессию и негативность по отношению к старости, следовательно, продолжать жить без ограничений. Ведение социально - активного образа жизни делают пожилого человека удовлетворенным своей жизнью, наполненным счастьем, сил, несмотря на преграды в возрасте, здоровье и т.д.

¹ Далее – Учреждение.

Целевой группой проекта являются граждане, достигшие пенсионного возраста, а также граждане – получатели государственных пенсий, не достигших пенсионного возраста.

Среди пожилых людей выделяются самые разные группы: бодрые, физически здоровые, больные, одинокие и живущие в семьях, довольные уходом на пенсию, еще работающие, но отягощенные работой, несчастные, отчаявшиеся в жизни, малоподвижные, домоседы, проводящие интенсивно и разнообразно свой досуг (ходят в гости, встречаются с друзьями, посещают клубы, кружки и т.д.).

Для того чтобы работать с пожилыми людьми, нужно знать их социальное положение (в прошлом и настоящем), особенности психики, материальные и духовные потребности.

Образ жизни людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого создает общество.

2. Особенности Проекта «Активное долголетие»

Согласно теории «активности», гражданам пожилого возраста целесообразно оставаться активными как можно дольше, даже если они и прекращают трудовую деятельность.

Современное научное сообщество рассматривает «активное долголетие» как наиболее адекватную стратегию поведения пожилых людей, когда человек из пассивно проживающего собственную жизнь становится ее активным участником. Конечно же, главный акцент здесь – непрерывное образование. И речь идет не о получении дипломов, а о получении новых знаний в разных сферах: культура, спорт, рукоделие, театр, психология, информационные технологии, иностранный язык и многое другое.

В результате активизации деятельности у человека расширяется кругозор, повышается коммуникативный потенциал, появляются новые впечатления, создается ощущение собственной значимости и востребованности. Интеллектуальная активность выступает одним из факторов, тормозящих темп нарастания возрастных изменений психики.

Необходимо изменить существующее положение на новый концепт – активное долголетие. Это один из путей развития и здоровье сберегающих технологий работы с пожилыми. При этом им в большей степени необходимы локальные образовательные проекты, нежели масштабные механизмы государственных преференций. Работа должна быть организована не только с пожилыми людьми, но и со всем обществом, в том числе путем формирования позитивного облика старости в средствах массовой информации. Поэтому именно понятие «активности» лежит в основе мероприятий Проекта «Активное долголетие»².

Сущность Проекта включает в себя комплекс социокультурных и социально-психологических, познавательных мероприятий для граждан пожилого возраста,

² Далее – Проект.

основанных на развитии активности пожилого поколения, а также инновационных направлений.

Реализация данного Проекта может осуществляться как специалистами Учреждения, так и с привлечением приглашенных специалистов, творческих коллективов и исполнителей, получателей социальных услуг всех форм обслуживания Учреждения, волонтеров или просто неравнодушных людей.

Важно отметить, что проект нацелен и ориентирован на всестороннюю помощь и поддержку граждан пенсионного возраста, создание условий для активного образа жизни, полноценного отдыха, с учетом индивидуальных запросов, возрастных и личностных особенностей пожилых людей. При этом индивидуальный подход к потребностям каждого позволяет мобилизовать жизненный потенциал человека, конструктивно использовать имеющиеся ресурсы для оказания своевременной помощи.

Развитие межведомственного взаимодействия и координация действий государственных структур, общественных объединений способствуют реализации мероприятий, направленных на улучшение положения и социальной включенности пожилых людей в общество.

Проект «Активное долголетие» является основой для развития разных сторон жизни человека, полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой формах деятельности. Стремление увеличить личный и общественный ресурс здоровья в настоящее время особенно актуально, потому что растут нагрузки на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

3. Цель и задачи Проекта

Цель Проекта – оказание помощи в преодолении жизненных трудностей гражданам пенсионного возраста, минимизации негативных последствий, формировании социально-положительных ориентаций, повышении психологической устойчивости в сферах межличностного общения, реализации себя, как человека нужного в обществе, продлении жизни в привычных условиях, побуждении к самореализации посредством предоставления медицинской, психологической, педагогической, юридической, социальной помощи в соответствии с потребностями личности и характера самих проблем, через привлечение к волонтерской деятельности для возможности оказания помощи нуждающимся в ней.

Целью проекта является формирование и развитие мотивации граждан пожилого возраста на продление активного образа жизни. Одно из направлений проекта - организация свободного времени и культурного досуга граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи Проекта:

- ознакомление с критериями, способствующими активному долголетию;
- приобщение граждан старшего поколения к здоровому образу жизни;
- создание условий для посильной двигательной активности;
- создание условий для активного времяпровождения пожилых людей и людей с ограниченными возможностями;
- преодоление социальной изолированности граждан старшего поколения посредством вовлечения в общую беседу и вовлечение в активное общение;
- повышение коммуникативного потенциала граждан старшего поколения;
- создание условий для появления дружеских контактов;
- внедрение и реализация новых форм организации досуга для граждан старшего поколения;
- социальная адаптация старшего поколения и людей с ограниченными возможностями;
- психологическая разгрузка;
- юридическая помощь;
- профилактика негативных возрастных личностных проявлений у граждан старшего поколения;
- повышение самооценки;
- расширение кругозора у граждан старшего поколения;
- формирование навыков культурного общения;
- стимулирование желания оказывать посильную помощь нуждающимся в ней;
- привлечение к добровольному и безвозмездному участию в деятельности, направленной на решение актуальных социальных, культурных, экономических, экологических проблем в обществе (в том числе, касающейся помощи людям, территориям или животным), применение собственных знаний и умений для осуществления этой деятельности. Проект направлен также на привлечение граждан пенсионного возраста на добровольческую волонтерскую деятельность. В учреждении развивается уникальное направление «Волонтеры серебряного возраста» которое позволяет гражданам старшего поколения проявить себя, реализовать свой потенциал в общении и стремлении быть социально полезными, оказывать безвозмездную помощь людям, нуждающимся в ней, обрести новые смыслы жизни, получить новые знания и почувствовать себя в новых социальных ролях.

4. Сроки и условия реализации Проекта

Срок реализации: IV квартал 2022 и далее по результатам внедрения проекта.

Условия реализации проекта:

1. Повышение доступности и качества социальных услуг.

2. Выстраивание эффективных рабочих взаимоотношений между специалистами Учреждения с использованием ресурсов межведомственного взаимодействия и общественности.

5. Этапы реализации Проекта

Подготовительный этап:

- определение целей и задач Проекта, концептуальных направлений деятельности;
- составление плана работы;
- определение ресурсов Проекта;
- создание тематической страницы на сайте Учреждения.

Организационный этап:

- информирование сотрудников Учреждения, граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в районе, организации (в рамках межведомственного взаимодействия);
- разработка и составление планов работы и мероприятий для реализации Проекта;
- привлечение партнеров и специалистов, привлечение волонтеров для оказания посильной помощи в работе кружковой деятельности, группы дневного пребывания (консультирование, подготовка кабинетов и аудиторий, участие в показах и т.д.);
- создание условий для работы «Волонтеров серебряного возраста» на базе Учреждения.

Этап внедрения:

- организация работы кружков, проведение мастер-классов, тематических досуговых мероприятий;
- активное вовлечение пожилых людей к досуговым мероприятиям, в том числе, направленных на сохранение здоровья;
- организация работы в рамках межведомственного взаимодействия;
- привлечение к информированию общественности и СМИ.

Контрольно-оценочный этап:

- проведение мониторинга по выявлению эффективности Проекта;
- проведение промежуточного итога;
- определение дальнейших перспектив участия в Проекте.

6. Целевые индикаторы и показатели результатов внедрения Проекта

Целевыми и коммуникативными индикаторами и показателями результатов внедрения проекта являются:

- повышение интереса пожилого человека к жизни, его самооценке и социальной активности;
- оказание помощи пожилым людям социально адаптироваться, преодолеть одиночество, замкнутость;
- выявление и развитие творческих способностей людей пожилого возраста;
- увеличение продолжительности жизни населения;
- оценка качества предоставляемых услуг посредством опросов целевых аудиторий по теме Проекта;
- увеличение количества получателей социальных услуг, желающих продолжить сотрудничество.

7. Принципы реализации Проекта

7.1 Системный подход на всех этапах Проекта.

7.2 Реализация Проекта в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов.

7.3 Межведомственное взаимодействие.

8. Основное содержание Проекта

За основу взят передовой опыт города Москвы и Московской области – программа «Московское долголетие» для пожилых людей. Программа включает не только кружки по интересам, сюда входят занятия спортом и танцами, мастер классы, состязания и модные показы. «Московское долголетие» проект уникальный. Он не имеет аналогов в стране, но самое главное – участие в программе бесплатно. Особенная цель проекта – помочь людям, достигшим пенсионного возраста и вышедшим на заслуженный отдых, продолжать активный образ жизни.

В ходе реализации проекта будут использованы инновационные технологии по работе с пожилыми людьми, адаптированы новые формы работы в концепции проекта, установлены долгосрочные связи с учреждениями, задействованными в реализации проекта.

Основа деятельности проекта – организация системного подхода в помощи гражданам пожилого возраста с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей, раскрытие потенциала, привлечение (мотивация) к активному образу жизни, осознанию собственной значимости в жизни общества.

9. План реализации Проекта

Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственный исполнитель
Организация взаимодействия с территориальными органами местного самоуправления, учреждениями культуры, здравоохранения, социальной защиты по развитию общественной активности пенсионеров	В течение периода реализации Проекта	Сотрудники отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
Проведение информирования пожилых граждан и инвалидов района о работе проекта (день открытых дверей, через единый социальный телефон учреждения, через социальные сети, СМИ и т.д.)	В течение периода реализации Проекта	Все сотрудники учреждения
Проведение социологического исследования по выявлению образовательного и социального запроса граждан пожилого возраста	Ноябрь 2022	Сотрудники отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
Обобщение опыта работы учреждений, реализующих Проект «Московское долголетие»	До 30.12.2022	Сотрудники отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
Составление плана работы по реализации проекта	Октябрь 2022	Сотрудники отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
Разработка образовательных программ для пожилых граждан по направлениям	Октябрь 2022 Январь 2023	Сотрудники отделения

работы проекта		дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
Организация работы «Волонтеров серебряного возраста»	В течение периода реализации Проекта	Сотрудники отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
Организация кружков, тематических встреч, мастер-классов, лекториев, консультаций и др.	В течение периода реализации Проекта	Сотрудники отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
Подведение промежуточных итогов по результатам работы	30.12. 2022 30.12. 2023	Сотрудники отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов

10. Рекомендуемые направления

С целью продления активного долголетия, преодоления социальной изоляции для граждан старшего поколения в учреждении организованы кружки по интересам на бесплатной основе.

10.1. Работа кружка «Здоровье» направлена на пропаганду ценностей физической культуры, спорта и активного долголетия как важного фактора, способствующего повышению качества жизни старшего поколения. Формирование у пожилых осознанных потребностей в систематических занятиях двигательной активностью, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

10.2. Работа кружка «Рукодельница» направлена на работу по преодолению социальной изоляции и одиночества, сохранению трудового и интеллектуального

потенциала пожилых людей, восстановлению связи поколений, а также проводились занятия, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук.

10.3. Работа кружка «Нам года не беда» направлена на формирование и развитие мотивации граждан пожилого возраста на продление активного образа жизни. Вовлечение пожилых людей в активную культурно-творческую деятельность, предоставление возможности общаться по интересам.

10.4. Компьютерное и финансовое обучение

Программа направления включает в себя следующие разделы и темы: устройство персонального компьютера, периферийные устройства, устройства для выхода в Интернет; работа на персональном компьютере; интернет-технологии; социальные сети; основы электронных социально коммерческих систем (регистрация на портале электронного правительства www.gosuslugi.ru, ПФР, ЖКХ, Сбербанк и т.д.). Общение в однородной по возрасту группе лиц, на дому или индивидуально в режиме SKYPE.

Обучение финансовой грамотности: раскрытие финансовых вопросов по созданию собственного дела гражданами пожилого возраста и получению финансовой государственной поддержки, управление финансами и планирование семейного бюджета, использование банковских карт и работе с мобильными приложениями, страхование жизни и имущества, информирование о мошенничестве и финансовых пирамидах, банковские карты и банкоматы, оплата услуг через терминалы, специальные предложения банков для пенсионеров.

Работа проекта направлена на сплочение людей старшего поколения в преодолении их возрастных проблем. В основе проекта лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения активного образа жизни и объединяющих единомышленников в группы.

11. Основные ресурсы для реализации Проекта

11.1. Интеллектуальные (обращение к существующему российскому опыту через интернет-ресурсы, печатные издания и т.п.).

11.2. Материальные (материально-техническая база муниципального учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения Кировского района г. Ярославля»).

11.3. Зал для проведения мероприятий, познавательных программ, мастер-классов, выставок, кружков и т.п.

11.4. Профессиональные (наличие компетентных квалифицированных специалистов, владеющих формами и методами реализации проекта).

11.5. Управленческие (координация и контроль проекта, сложившаяся система межведомственного сотрудничества).

11.6. Духовно-ценностные (ценностно-ориентационное единство, как способ привлечения получателей социальных услуг к целям реализации проекта).

12. Порядок контроля и выполнения Проекта

Координация деятельности по реализации проекта осуществляется заместителем директора, руководит реализацией проекта директор Учреждения.

13. Ожидаемые результаты

13.1. Повышение уровня социальной интеграции пожилых людей в обществе.

13.2. Создание условий для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека, адаптация в меняющемся мире.

13.3. Приобретение профессионального, жизненного и коммуникативного опыта.

13.4. Развитие стимула к самореализации.

13.5. Содействие сплоченности лиц старшего поколения.

13.6. Повышение личной активности пожилых людей, сохранение жизненного тонуса.

13.7. Расширение круга общения.

13.8. Организация досуга и расширение кругозора пожилых людей.

13.9. Создание групп здорового образа жизни и активного долголетия пожилых людей для занятий творчеством.

13.10. Развитие творческой активности пожилых людей.

13.11. Ликвидация компьютерной неграмотности и развитие коммуникабельности.

13.12. Создание групп здорового образа жизни и активного долголетия пожилых людей для занятий творчеством.

Анкета

Уважаемый респондент!

Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты. Ответы помогут нам разработать предложения по улучшению досуга граждан пожилого возраста и инвалидов.

Прежде чем ответить на вопрос, прочтите, пожалуйста, все варианты ответов. Выберите один или несколько из них, которые наиболее полно соответствуют Вашему мнению. Если предложенные варианты ответов Вас не устраивают, можно написать свой.

1. Хотели бы Вы, чтобы Вам организовали досуг?

Выход к месту проведения досуга	На дому	Через Skype
<input type="checkbox"/> да, хочу	<input type="checkbox"/> да, хочу	<input type="checkbox"/> да, хочу
<input type="checkbox"/> не хочу	<input type="checkbox"/> не хочу	<input type="checkbox"/> не хочу

2. Каким формам досуга Вы отдаете предпочтение?

- просмотр телевизионных передач;
 - чтение книг, газет, журналов;
 - общение с близкими, соседями, друзьями;
 - настольные игры (шахматы, шашки, домино, лото и др.);
 - участие в репетициях и выступлениях кружка художественной самодеятельности;
 - занятия физкультурой и спортом;
 - танцы;
 - коллективные встречи с гостями и интересными людьми;
 - выездные экскурсии (какие именно и куда) _____
-
- рукоделие (вышивание, вязание, плетение и т.д.)
 - иное (указать свой вариант ответа) _____
-

3. Хотели бы вы обучиться компьютерной грамотности?

Выход из дома к месту обучения	Обучение компьютерной грамотности волонтерами на дому
<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет

4. Хотели бы вы получить консультацию юрисконсульта?

Выход из дома к месту получения консультации	На дому	Через Skype	По телефону
<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет

5. Хотели бы Вы участвовать в релаксационных мероприятиях психолога, получать консультации, в том числе с использованием средств видео-общения через программное обеспечение Skype?

Выход из дома к месту проведения занятий психолога	На дому	Через Skype	По телефону
<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет

6. Хотели бы вы поучаствовать в мероприятиях по здоровому образу жизни (лекции, консультации, беседы, которые будут проводить обученные специалисты, волонтеры и т.д.) (посещение Школы здоровья)?

Выход из дома к месту проведения мероприятий	На дому	Через Skype?
<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет

7. Хотели бы вы посетить виртуальные экскурсии (показ музеев, парков, улиц и достопримечательностей городов посредством специально созданных фильмов, и программ)?

Выход из дома к месту проведения экскурсий	На дому
<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет

8. Хотели бы вы выйти из дома с целью занятий рукоделием (посещения кружка «Рукодельница»)?

Выход из дома к месту проведения кружка	На дому	Через Skype
<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет

9. Ваш возраст

- до 50 лет
- 50-60 лет

- 60-70 лет
- 70-80 лет
- 80-90 лет
- от 90 лет

10. Ваш пол:

- мужской женский

11. Ваши предложения и пожелания: _____

12. Укажите, пожалуйста, Ваши данные для обратной связи:

ФИО _____

Контактный телефон: _____

Спасибо за участие!

Анкета
Уважаемый респондент!

Мы высоко ценим Ваше мнение! При ответе на вопросы не нужно указывать своё имя, Ваши личные данные нигде не прозвучат. Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты. Ответы помогут нам провести анализ проделанной работы по реализации проекта «Активное долголетие» и разработать новые предложения по улучшению досуга граждан пожилого возраста и инвалидов.

Прежде чем ответить на вопрос, прочтите, пожалуйста, все варианты ответов. Выберите один или несколько из них, которые наиболее полно соответствуют Вашему мнению. Если предложенные варианты ответов Вас не устраивают, можно написать свой.

1. Понравился ли Вам проект «Активное долголетие»?

- да, понравился
- нет не понравился
- не заметил(а) разницы с предыдущими посещениями Учреждения в качестве получателя социальных услуг

2. Хотели бы Вы дальнейшего развития проекта «Активное долголетие» на базе Учреждения?

- да, хочу
- не хочу

3. Какие кружки Вы хотели бы посещать?

Спасибо за участие!