«Мы за здоровый образ жизни»

Человечество стареет и это становится серьезной проблемой. Лучшей половиной жизни всегда считалась молодость. Сложился такой стереотип, что в зрелом возрасте ничего хорошего не ждет. 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. Изменение статуса пожилого человека во многом зависит от отношения в целом к людям старшего возраста, как самих к себе, так и общества к ним.

Социальная поддержка старшего поколения - одно из ведущих направлений повышения продолжительности жизни, а значит, и решения социально-демографических проблем в России.

Особое внимание при этом отводится пожилому населению, и деятельности, связанной с пропагандой и развитием активного долголетия. Ключевой задачей содействия активному долголетию пожилых людей и инвалидов становится решение вопросов трудовой и социальной активности.

Изменение социального статуса, связанное с прекращением или ограничением трудовой и общественной деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, появлением затруднений в социально-бытовой сфере и возникновением необходимости психологической адаптации к новым условиям, порождает у пожилых серьезные проблемы. После выхода на пенсию у старшего поколения наблюдается дефицит общения, утрата активных социальных связей, в то время как образовательные потребности в большинстве случаев не снижаются, а иногда и возрастают. Исходя из этого, формируется необходимость развития системы образовательной и социоально-культурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать данной категории людей психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям. Одним из острых вопросов на сегодняшний день является доступность и качество социальных услуг для старшего поколения.

Проект «Мы за здоровый образ жизни» направлен на людей преклонного возраста и граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья и призван решить задачу вовлечения их в активную жизнь путем проведения работы, ориентированной на укрепление здоровья и продление активного долголетия с использованием метода лечебной физкультуры, скандинавской ходьбы; проведение курса лекций, подобранных врачами, с учетом возрастных изменений, направленных на пропаганду здорового образа жизни, повышение информированности о резервных возможностях организма и их использование, повышение сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям и их снятие, консультации медицинского работника в пределах оказания доврачебной помощи.

Данный проект реализуется в следующих направлениях:

**Скандинавская ходьба.** Мероприятие включает в себя обучение методике скандинавской ходьбы, проведение разминки, заминочного комплекса и само занятие скандинавской ходьбой по установленному маршруту. Занятие проходит в сельском стадионе под руководством инструктора. Палки для скандинавской ходьбы можно использовать свои .

**Физическая культура.** Занятия по физической культуре проходят в группах по 4-5 человек, сформированных с учетом заболевания, возраста и физической подготовленности клиента по различным направлениям: лечебная физическая культура, физические упражнения, занятия на тренажерах. Занятия проводятся инструктором в специально оборудованном помещении. Его продлжительность 35 минут.

**«Санаторий на дому».** Направления работы для граждан, не имеющих физической возможности самостоятельно передвигаться, но нуждаются в поддержке специалистов, оказывающих реабилитационные услуги. В рамках данных направлений проекта доврачебные медицинские и оздоровительные мероприятия, занятия лечебной физкультурой, проведение курса массажа, занятия с психологом оказываются специалистами на дому.

Здоровье для пожилых людей, по данным исследований, - это не отсутствие болезней, а прежде всего практики. Подвижный образ жизни, зарядка - вот что позволяет пожилому человеку чувствовать себя здоровым и счастливым. Именно поэтому внедрение здоровых практик наиболее эффективно для поддержания активного долголетия среди пожилого населения и инвалидов. Пилотный проект «Долговременный уход за пожилыми людьми» реализуется при поддержке Министерства труда и социальной защиты РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства финансов РФ, Министерства экономического развития и Агентства стратегических инициатив

**Система долговременного ухода** — это комплексная программа поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов, частично или полностью утративших способность самообслуживания.

Система включает поддержку семейного ухода, социальное обслуживание и медицинскую помощь на дому.Система обеспечивает достойное качество жизни с возможным уровнем самореализации, независимости, автономии и активной деятельности пожилых людей и инвалидов.

**СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ СТАЦИОНАРОЗАМЕЩАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИ**Й заключается в обеспечении возможности получения квалифицированной помощи и поддержки без госпитализации и улучшение в связи с этим качества жизни пожилых людей

География проекта

Теучежскии район, Республика Адыгея

Целевые группы

1. Граждане пожилого возраста
2. Инвалиды

  Цель проекта: Целью проекта является создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом людей старшего поколения. Несмотря на то, что ежегодно, начиная с 2019 года, в Теучежском районе проводится Спартакиады «Спортивное Долголетие», проведение соревнований в течение одного-двух дней не может охватить максимально возможное количество видов спорта, а также при сдаче нормативов ГТО – все возрастные группы старше трудоспособного возраста. Доказано, что одними из самых популярных упражнений, рекомендованных для профилактики, оздоровления являются бег, ходьба, плавание. Как раз эти виды спорта включаются в программу проведения ежегодной Спартакиады для лиц старшего возраста, а также именно эти виды физических упражнений можно развивать посредством проекта.

-организация досуга и социально-психологической поддержки пожилых граждан, направленных на активное долголетие;

- повышение интереса пожилого человека к жизни, его самооценки и социальной активности;

- повышение уровня уважения к пожилым людям в социальном окружении

**В** рамках предоставления социально-медицинских услуг в социально-реабилитационном отделения активно используется адаптивная физическая культура, занятия которой  направлены на профилактику дефицита физической активности, компенсацию ограничений жизнедеятельности, создание благоприятных условий для сохранения здоровья. Проводятся они инструктором по различным методикам с учетом заболевания, возраста, физической подготовленности клиента. В настоящее время инструктором проводится и со  старшим поколением, которое сохранило способность к активному передвижению или частично ее утратившее - это группа «Мы за здоровый образ жизни». В ее состав, на сегодняшний день, входит 20человек. Данный вид работы включает в себя организацию и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с активными людьми старшего поколения посредством привлечения их к регулярным занятиям физической и лечебной физкультурой.

**Задачи проекта**:

Расширить представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни.

Ориентировать на активную жизненную позицию в пожилом возрасте. Активизировать участие пожилых людей в жизни общества, повысить степень их защищенности.

Вовлечь пожилых людей в активную культурно-творческую деятельность, предоставить возможность общаться по интересам.

Организовать досуг и эмоциональную поддержку.

Обучить навыкам безопасного проживания.

Реализовать образовательные, социально - значимые инициативы и культурные программы, направленные на поддержку лиц пожилого возраста. Адресная направленность социального проекта.