**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность**

Деменция – диффузное нарушение психических функций в результате органического поражения мозга, проявляющееся первичными нарушениями мышления и памяти и вторичными эмоциональными и поведенческими расстройствами. О деменции говорят в тех случаях, когда нарушения памяти и других когнитивных функций выражены настолько, что препятствуют осуществлению профессиональной и социальной деятельности в прежнем объеме и качестве. В том случае, если у человека имеют место нарушения памяти, мышления или других высших психических функций, но они не препятствуют профессиональной деятельности и/или не вызывают дезадаптации пациента в быту, говорят о когнитивных нарушениях (когнитивном снижении).

В настоящее время деменция считается одной из ведущих причин деградации когнитивных функций, социального поведения у пожилых людей. Учёные и врачи отмечают, что в последние десятилетия деменция стремительно «молодеет». В настоящее время назрела необходимость разработки комплекса мер, способствующих профилактике деменции у людей пенсионного возраста. Именно в этом и заключается актуальность данного проекта.

Практически во всех странах мира, не исключая Россию, происходит значительное увеличение пожилого контингента населения. 1/5 часть населения – это лица старше 60 лет. В России население за последнее десятилетие также устаревает. Повышается уровень количества населения старше трудоспособного возраста: в РФ – более 21%, в Северо-Западном Федеральном округе – более 22%, в Иркутской области – более 20%.

Большинство экспертов отмечают высокую частоту распространенности психических расстройств в пожилом возрасте, которая составляет от 40 до 74%.

Деменция – это стойкое понижение познавательной деятельности человека, а также утрата ранее усвоенных знаний и приобретенных навыков. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 35,6 миллионов людей страдают деменцией, прогнозируется удвоение этого числа к 2030 г. В России почти два миллиона лиц пожилого возраста страдают деменцией. Данный недуг способен появляться при различных болезнях, поражающих клетки головного мозга. При деменции человек постепенно утрачивает свои высшие психические и когнитивные функции: память, речь, внимание, интеллект. Деменция наиболее распространена среди пожилых людей, но, тем не менее, она может начаться в любом возрасте. Деменция становится настоящим социальным вызовом.

При этом отмечается, что одиноко проживающие пожилые люди, которые имеют низкую социальную активность, страдают деменцией чаще.

На сегодняшний день какой-либо специальной терапии для лечения деменции не существует. Однако считается, что профилактика деменции – залог сохранения когнитивных функций. Именно этим и обусловлена актуальность данной программы.

**Обоснование социальной значимости**

Благодаря этой деятельности люди старшего поколения смогут реализовать потребности в общении, развитии творчества, находят конструктивные взаимодействия с другими поколениями, меняют отношение общества к старости на позитивное. Деятельность способствует изменению менталитета, жизненных установок пожилых людей: уход от пассивной, потребительской позиции и формирование новой модели личностного поведения путём вовлечения пожилых людей в образовательные, социокультурные мероприятия, увеличения степени их участия в общественной жизни.

Поддержка и реализация данного проекта станет вкладом в мотивирование людей пожилого возраста поддерживать здоровый образ жизни, сохранить и укрепить здоровье, продлить активное долголетие, иметь здоровую и активную жизнь в период старения. Формирование активного здорового образа жизни у пожилых в дальнейшем приведет к снижению заболеваемости (в том числе деменции и болезнью Альцгеймера), инвалидизации и смертности.

**Отличительные особенности программы**

Программа основывается на особенностях психоэмоционального состояния пожилых людей. С одной стороны, все проводимые мероприятия социализируют, с другой стороны – задействуют ментальную и творческую сферу. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечат разностороннее развитие творческих и когнитивных способностей пожилых людей с учетом их возраста по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на пожилых людей в возрасте от 60 лет.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** – профилактика развития деменции у получателей социальных услуг отделения социального обслуживания граждан на дому ОГБУСО «КЦСОН Качугского района» посредством организации познавательной, творческой и физической деятельности путем обогащения их социального опыта и усвоения ими способов действий на занятиях в рамках программы.

**Задачи программы:**

* познакомить пожилых людей с разными видами творческой и когнитивной деятельности;
* повысить физическую активность пожилых людей через спорт, пропаганду активного и здорового долголетия;
* развивать адаптационные и информационные технологии для самообразования пожилых людей и повышения качества и доступности социальных услуг;
* повысить уровень социализации людей пожилого возраста;
* предоставить возможность самореализации, развития творческих способностей;
* развить кружковую и клубную деятельность для обеспечения активного досуга граждан пожилого возраста.

**1.3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы составляет 2 года.

Объем учебно-тематического плана – 36 часов в год (72 часа в сумме).

**1.4. ФОРМА И РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ**

Режим мероприятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Формы: тематические беседы, лекции, комплексные занятия по данной программе, где сочетается теория с практическими действиями.

**1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании программы

**Организаторы будут**:

1. реализовать образовательные, социально значимые инициативы и спортивно-культурные программы, направленные на поддержку лиц пожилого возраста;
2. создать условия для повышения качества жизни граждан старшего поколения, содействовать их вовлечению в активную спортивную и творческую.

**Адресаты будут иметь способность:**

1. реализовывать свои творческие способности через хобби;
2. анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы;
3. делать выводы, делиться впечатлениями от увиденного и услышанного;
4. чаще общаться и встречаться;
5. применять полученные знания на практике.

**1.6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |
| **Знакомство с направлением «Рисование»** | | | | | |
| 1 | Тема 1. Знакомство с программой «Рисование», с основными понятиями, используемыми в Программе. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Инструменты и материалы. Работа с красками. | 4 | 1 | 3 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| 2 | Тема 2. Знакомство с рисованием картин по номерам. Знакомство с основными правилами работы. | 4 | 1 | 3 | Обсуждение, наблюдение, выполнение практического задания |
| **Алмазная мозаика** | | | | | |
| 3 | Тема 3. Знакомство с техникой | 1 | 1 |  | Обсуждение, наблюдение |
| 4 | Тема 4. Изготовление в данной технике картины | 6 |  | 6 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| **Рукоделие** | | | | | |
| 5 | Тема 5. Знакомство с техникой вязания крючком | 1 | 1 |  | Обсуждение, наблюдение |
| 6 | Тема 6. Изготовление изделия в данной технике | 2 |  | 2 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| 7 | Тема 7. Знакомство с техникой вязания спицами | 1 | 1 |  | Обсуждение, наблюдение |
| 8 | Тема 8. Изготовление изделия в данной технике | 2 |  | 2 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| 9 | Тема 9. Знакомство с техникой вышивания крестиком | 1 | 1 |  | Обсуждение, наблюдение |
| 10 | Тема 10. Изготовление изделия в данной технике | 2 |  | 2 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| **Поэтический кружок** | | | | | |
| 11 | Тема 11. Встреча поэтического кружка. Обсуждение и чтение стихотворений 18 века | 1 |  | 1 | Обсуждение |
| 12 | Тема 12. Встреча поэтического кружка. Обсуждение и чтение стихотворений «Золотого века» | 1 |  | 1 | Обсуждение |
| 13 | Тема 13. Встреча поэтического кружка. Обсуждение и чтение стихотворений «Серебряного века» | 1 |  | 1 | Обсуждение |
| 14 | Тема 14. Встреча поэтического кружка. Обсуждение и чтение стихотворений современных поэтов | 1 |  | 1 | Обсуждение |
| **Настольные игры** | | | | | |
| 15 | Тема 15. Встреча-турнир клуба любителей настольных игр (шахматы, шашки, нарды, лото и т.д.) | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 16 | Тема 16. Встреча-турнир клуба любителей настольных игр (шахматы, шашки, нарды, лото и т.д.) | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 17 | Тема 17. Встреча-турнир клуба любителей настольных игр (шахматы, шашки, нарды, лото и т.д.) | 2 | 1 | 1 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| 18 | Тема 18. Встреча-турнир клуба любителей настольных игр (шахматы, шашки, нарды, лото и т.д.) | 2 | 1 | 1 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| 19 | Тема 19. Встреча-турнир клуба любителей настольных игр (шахматы, шашки, нарды, лото и т.д.) | 2 | 1 | 1 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| **Компьютерная грамотность для пожилых людей** | | | | | |
| 20 | Тема 20. Введение: понятие операционной системы, включение и выключение компьютера, понятие файлов и папок, работа с клавиатурой | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 21 | Тема 21. Работа с текстовыми документами: создание, сохранение, открытие и закрытие, набор текста, выделение | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 22 | Тема 22. Работа в интернете: браузеры, подключение компьютера к интернету, серфинг в Интернете | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 23 | Тема 23. Почтовые ящики: создание почтового ящика, выход в почту, написание письма, ответ на письмо, пересылка письма, выход из почты | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 24 | Тема 24. Обзор программы Youtube | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 25 | Тема 25. Обзор программы Skype | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 26 | Тема 26. Мессенджеры и социальные сети | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| 27 | Тема 27. Правила безопасности в Интернете | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, обсуждение, выполнение практического задания |
| **Хоровой кружок** | | | | | |
| 28 | Тема 28. Встречи хорового кружка | 14 |  | 14 | Обсуждение, выполнение практического задания |
| **Лекции про здоровый образ жизни и активное долголетие** | | | | | |
| 29 | Тема 29. Лекция про отказ от вредных привычек | 1 | 1 |  | Наблюдение, обсуждение |
| 30 | Тема 30. Лекция про правильное и сбалансированное питание | 1 | 1 |  | Наблюдение, обсуждение |
| 31 | Тема 31. Лекция про спорт и активное долголетие | 1 | 1 |  | Наблюдение, обсуждение |

**Содержание тематического плана**

***Направление 1. Рисование***

Рисование – это прекрасная профилактика болезней головного мозга. Этот вид творчества отлично помогает для борьбы с такими болезнями как деменция, болезнь Альцгеймера и прочими. Рисование помогает тренировать память, при этом занимаясь этими тренировками с удовольствием.

Теория (4 часа) – знакомство пожилых людей с техниками работы с акварелью, правилами работы с красками и бумагой, сочетаемостью цветов, смешиванием красок и т. д.

Практика (4 часа) – рисуем совместно с преподавателем на заданную тему.

При необходимости мероприятие с рисованием можно повторить (другие техники, другие материалы, другие темы рисунков). Помимо этого, можно устроить в комплексном центре выставку картин, выполненных пожилыми людьми в рамках программы.

***Направление 2. Алмазная мозаика***

Алмазная мозаика прекрасно успокаивает, способствует снижению стресса, а также развивает мелкую моторику. Создание картины из страз поможет развитию творческих способностей. При выполнении мелких движений пальцами, руками, например, во время выкладывания мозаики или другого рукоделия, улучшается работа гипоталамо-гипофизарной системы.

Теория (1 час) – знакомство с такой техникой алмазной мозаики, объяснение принципов работы с мелкими деталями.

Практика (6 часов) – работа по формированию навыков работы в технике. Проводится в несколько этапов, на каждом из которых перед адресатом ставятся определённые задачи. Итоговой задачей является самостоятельно выполнение работы.

***Направление 3. Рукоделие (вязание спицами или крючком, вышивание)***

Занятие рукоделием активизируют мелкую моторику. При выполнении мелких движений пальцами, руками, например, во время вышивания или вязания крючком, улучшается работа гипоталамо-гипофизарной системы.

Теория (3 час) – проводится в несколько этапов. Объясняется разные варианты работы (спицы, крючок, вышивание).

Практика (9 часов) – работа по формированию навыков работы в рассматриваемых техниках. Проводится в несколько этапов, на каждом из которых перед адресатом ставятся определённые задачи. Итоговой задачей является самостоятельно выполнение работы. В итоге также может быть проведена ярмарка-продажа изделий.

***Направление 4. Поэтический кружок***

Заучивать стихи наизусть полезно для мозга и общего развития личности. Данное занятие тренирует память, развивает воображение, обогащает словарный запас, улучшает чувство ритма. Занятия проходят в форме беседы. Каждый раз выбирается какая-либо тематика (XVIII век, Золотой век, Серебряный век, Современная поэзия), подготавливается небольшая лекция про период и выдающихся поэтов того времени. Далее – чтение любимых стихотворений.

Теория, совмещенная с практикой (4 часа) – коллективная работа.

***Направление 5. Настольные игры***

Настольные игры шахматы, шашки, нарды и другие игры. Они развивают умственные способности, используемые на протяжении всей жизни – такие, как концентрация, критическое мышление, абстрактное мышление, решение проблем, распознавания образов, стратегическое планирование, творчество, анализ, синтез и оценка. Например, учеными было доказано, что шахматы сохраняют умственные способности пожилых игроков и помогают предотвратить развитие симптомов заболеваний, таких как деменция и болезнь Альцгеймера. Можно устраивать целые турниры.

Практика (10 часов) – Проводится раз в неделю по выходным. Получатели услуг разбиваются на пары и играют в шахматы, шашки, лото и т. д.

***Направление 6. Компьютерная грамотность для пожилых людей***

С развитием цифровых технологий возрастает потребность и у людей старшего возраста осваивать навыки работы с компьютером или смартфоном. Платежи, выплаты, общение с родственниками и друзьями – все эти функции переходят в электронный формат. Обучение компьютерной грамотности активизирует головной мозг, развивает память и логическое мышление.

Теория (7 часов) – проходит в несколько этапов. В рамках теоретических занятий получателям услуг будут рассказаны главные темы, которые помогут быстрее научиться использовать компьютер и смартфон. Темы, которые будут изучаться и рассматриваться: «Введение: понятие операционной системы, включение и выключение компьютера, понятие файлов и папок, работа с клавиатурой», «Работа с текстовыми документами: создание, сохранение, открытие и закрытие, набор текста, выделение», «Работа в интернете: браузеры, подключение компьютера к интернету, серфинг в Интернете», «Почтовые ящики: создание почтового ящика, выход в почту, написание письма, ответ на письмо, пересылка письма, выход из почты», «Обзор программы Youtube», «Обзор программы Skype», «Мессенджеры и социальные сети», «Правила безопасности в Интернете».

Практика (14 часов) – каждое теоретическое занятие подразумевает практическое занятие по теме, где будут закрепляться полученные навыки.

***Направление 7. Хоровая деятельность***

Разучивание новых песен, воспроизведение их, а также в целом занятия музыкой положительно сказываются на когнитивной функции людей пожилого возраста. Отмечается, что это занятие улучшает как психическое, так и физическое состояние людей. В частности, пение может уменьшить риск деменции и болезни Альцгеймера, а также устранить симптомы депрессии. Специалисты указывают на то, что во время исполнения любимых песен выделяются эндорфины, которые улучшают самочувствие и заставляют человека чувствовать себя бодрее и счастливее. При этом совершенно не важно наличие вокальных способностей, поскольку организм положительно влияет на пение вне зависимости от его качества.

Практика (14 часов) – изучение новых песен, исполнение под аккомпанемент (гармонь, аккордеон, баян или гитара), возможно выступление коллектива на мероприятиях, посвященных тем или иным праздникам.

***Направление 8. Цикл лекций про здоровый образ жизни***

Здоровый образ жизни – не просто основа долголетия, но и один из способов сохранить ментальное и психическое здоровье как можно дольше. Ученые утверждают, что активный образ жизни, правильное и сбалансированное питание, а также отказ от вредных привычек являются прекрасной профилактикой деменции. Лекции по теме: здоровое питание, спорт и гимнастика легкая (скандинавская ходьба, зарядка и прочее), вредные привычки и т.д.

Теория (3 часа) – только теоретические данные, поданные в интересной форме и с использованием разного рода интерактивов, советы.

**Оценочные материалы**

По результатам проведенных мероприятий формируется отчёт в форме документа и презентации с фотографиями. Обратная связь с клиентом осуществляется в процессе проведения мероприятия с помощью вопросов (например, «Понравилось ли вам мероприятие?», «Хотелось бы повторить его?»), по окончанию мероприятий проводится с помощью голосования, на занятиях.

Один раз в квартал подготавливается информационная статья о ходе реализации программы для размещения на официальном сайте ОГБУСО «КЦСОН Качугского района», а также в официальных сообществах учреждения (Вконтакте, ОК).

**Условия реализации программы**

Кадровые ресурсы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Должность | Кол-во штатных единиц | Обязанности |
| 1 | Заведующая отделением | 1 | Координирует организацию специально оборудованной среды. Координирует деятельность специалистов по социальной работе и социального педагога в течение всего периода реализации программы. Осуществляет предварительный и текущий контроль над качеством выполнения программы. |
| 2 | Специалист по социальной работе | 2 | Обеспечивают методическое сопровождение программы. Оказывают помощь в организации программы заведующей отделением. |
| 3 | Социальный педагог | 1 | Осуществляет подготовку материалов, организует и проводит мероприятия согласно плану. Ведет необходимую документацию. |
| 4 | Системный администратор | 1 | Обеспечивает техническое сопровождение мероприятий, проводит обучение компьютерной грамотности. |

Материально-технические ресурсы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Оборудование | Необходимое количество | Отметка о наличии |
| 1 | Ноутбук | 1 | Имеется |
| 2 | Широкоформатный экран | 1 | Имеется |
| 3 | Проектор | 1 | Имеется |
| 4 | Колонки | 1 | Имеется |
| 5 | Флеш-карта | 1 | Имеется |
| 6 | Наборы для рисования (краски, бумага, карандаши) | 10 | Необходимо приобрести |
| 7 | Наборы для рукоделия (пряжа, крючки, спицы) | 10 | Необходимо приобрести |
| 8 | Наборы для алмазной мозаики | 10 | Необходимо приобрести |
| 9 | Шахматы | 3 | Необходимо приобрести |
| 10 | Шашки | 4 | Имеются |
| 11 | Лото | 1 | Необходимо приобрести |
| 12 | Нарды | 2 | Необходимо приобрести |
| 13 | Домино | 2 | Необходимо приобрести |

**Социальные партнеры реализации программы**

1. МБУК Качугская межпоселенческая центральная библиотека
2. МКОУ Качугская СОШ №1, №2
3. МОУДОД Качугская художественная школа
4. Волонтеры, добровольцы

**Список литературы**

1. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 (ред. От 20.07.2012) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
3. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. Восприятие времени при нормальном старении и аффективных расстройствах в позднем возрасте // «Нейрореабилитация-2011». Материалы III-го Международного конгресса. 2.Гаврилова С.И. Фармакотерапия болезни Альцгеймера. М., 2003.
4. Лора Уэймен: Поговорим о деменции. В помощь ухаживающим за людьми с потерей памяти, болезнью Альцгеймера. – М.: Издательство «Олимп-Бизнес», 2018. – 208 с.
5. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. М.,1962.
6. Маркин С. Профилактика и лечение деменции [Текст] / С. Маркин // Русский медицинский журнал. - 2014. - 21 апр.
7. Рощина И.Ф., Жариков Г.А. Нейропсихологический метод в диагностике мягкой деменции у лиц пожилого возраста // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1998. Т.98. № 2. С. 34-39.
8. Субботина Е. Депрессия может быть признаком надвигающейся деменции [Текст] / Е. Субботина // Российская газета. - 2016. - 2 мая.
9. Фролькис В.В. Природа старения. М., 1969.
10. Балычева, Е.Ю. Деменция: сколько лет живут? Деменция у пожилых людей: признаки, стадии развития и типы заболевания [Электронный ресурс] / Е. Балычева // fb.ru / ООО «Москва Юрайт»; гл. ред. Н. Меньшикова. - Москва, 2014. - Режим доступа: <http://fb.ru/article/162734/dementsiya-skolko-let-jivutdementsiya-u-pojilyih-lyudey-priznaki-stadii-razvitiya-i-tipyi-zabolevaniya>
11. Всемирная Организация Здравоохранения. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
12. Галиева, К. Деменция: причины, симптомы, лечение [Электронный ресурс] / К. Галиева //medicalinsider.ru / ООО «Medical Insider»; гл. ред. К. Романов. - Санкт-Петербург, 2016. - Режим доступа: <https://medicalinsider.ru/news/demenciya-prichiny-simptomy-lechenie/>
13. Кабанов, А.С. Деменция. Причины, симптомы и признаки, лечение, профилактика патологии [Электронный ресурс] / А. Кабанов // polismed.com ООО «ПолисМед»; гл. ред. Р.Гусин - Москва, 2015. - Режим доступа: <https://www.polismed.com/artides-demencija-prichiny-simptomy-i-priznakilechenie.html>
14. Колосов, О. 10 фактов о деменции [Электронный ресурс] / О. Колосов // bel.kp.ru ООО «Комсомольская правда»; гл. ред. А.Абрамов - Москва, 2016.- Режим доступа: <https://www.bel.kp.ru/daily/26686/3710366/7seealso.number=1#see-also>