**О работе по реализации проекта**

Проект «Только позитив, нет унынию и беспокойству!» реализовывался в Нейском муниципальном округе Костромской области в течение 2021 года на базе Областного Государственного Бюджетного учреждения «Нейский комплексный центр социального обслуживания населения» в социально-реабилитационном отделении. Главная цель проекта - организация всестороннего и качественного досуга граждан старшего поколения. Участники проекта – это получатели социальных услуг отделения, граждане признанные нуждающимися в социальном обслуживании. Команда по реализации проекта – специалисты отделения – заведующая, инструктор по трудотерапии, инструктор-методист ЛФК. Для предоставления социальных услуг и проведения занятий проекта в отделении имеются игровая комната с необходимым спортивным инвентарем и кабинет трудотерапии. В 2021 году в рамках программы «Система долговременного ухода» в отделение приобретена новая мебель, спортивный инвентарь, массажёры, современные настольные игры, компьютерная техника. Это позволило повысить качество предоставления социальных услуг и увеличить возможности организации разностороннего досуга для граждан пожилого возраста.

Для организации работы проекта использовались все имеющиеся ресурсы и применялись различные инновационные технологии:«Школа активного долголетия», «Школа безопасности», «Клубное объединение «Надежда», «Трудотерапия», кружок «Компьютерная грамотность для пенсионеров», кружок «Кладовая идей», кружок «Любители настольных игр», «Социальный туризм», «Гарденотерапия», «Мозговой штурм», Караоке час «Ну-ка, все вместе!», «Готовим вместе», «Мир через объектив», «Серебряные волонтеры».

**«Школа безопасности»** Цель занятий в «Школе безопасности» - повышение уровня безопасности в повседневной жизни граждан пожилого возраста, безопасного поведения в кризисных и чрезвычайных ситуациях. Проводятся занятия по созданию безопасной среды дома, как действовать пожилому человеку при пожаре, как обезопасить себя от мошенников. Гражданам даются необходимые рекомендации, выдаются памятки, проигрываются ситуации, где они показывают свои действия в различных критических ситуациях.

**«Гарденотерапия»** - терапия природой. Технология рассчитана на то, чтобы помочь пожилым гражданам использовать свой жизненный опыт, раскрывать в себе новые возможности и личностные ресурсы, тем самым улучшать качество жизни.

Практика нашей работы в рамках этой технологии показывает, что пожилые люди с удовольствием выращивают растения, ухаживают за ними, оформляют клумбы возле учреждения. Улучшается общее самочувствие, люди испытывают эмоциональный подъем, чувство гордости за полученный результат, жизнь наполняется новыми впечатлениями.

**«Школа активного долголетия»** Эффективным средством борьбы за долгую и активную жизнь являются систематические, правильно организованные занятия физическими упражнениями, организация рационального режима деятельности и отдыха.

Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. Выполнение физических упражнений в социально-реабилитационном отделении для пожилых людей более щадящие, полностью исключающие возможность травм. Отдается предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке. Делаем упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений. В отделении популярна дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой.

Специалисты отделения ведут две рубрики «Помоги себе сам» и «Полезные советы». На занятиях даются знания, способные помочь пожилым людям в укреплении здоровья, полезные советы и народные рецепты для избавления от незначительных проблем со здоровьем, не требующих серьёзного медицинского вмешательства.

**Технология трудотерапия** На занятиях в творческой мастерской происходит знакомство с различными видами техник изготовления поделок, творческих работ. Самым популярным видом творчества остается техника бумагоплетение. Получатели социальных услуг освоили новые изделия из бумажной тлозы: корзинки, вазы, конфетницы, декоративные клетки для птиц.С изготовлением корзинок, пришла идея оформления их цветами. Поэтому освоили технику изготовления цветов из фоамирана – разноцветные, пестрые, большие и маленькие цветы украшают корзинки и панно.

В рамках взаимодействия с филиалом Романовского реабилитационного центра инвалидов приглашаем на наши занятия детей с инвалидностью и их родителей. Аппликации, объемные игрушки, органайзеры, светоотражатели, игрушки из ниток, ткани – вот те техники, с которыми мы их знакомим. А помогают специалистам серебряные волонтеры.

Плодотворна, интересна и занимательна работа в творческой мастерской в преддверии Новогодних праздников – шары, снеговики, снегурочки, снежинки, игрушки из фетра, дисков, вязаные символы года. Ежегодно проводим конкурс символа года среди участников клуба «Надежда».

В отделении создан кружок «Кладовая идей», который объединил творческих людей нашего отделения. Кружковцы ежеквартально представляют различные выставки своих творческих работ: «Макаронные фантазии», «Осенние мотивы», «Новогодний сувенир». Организуются ярмарки-распродажи. Все поделки на ярмарках выполнены с большой фантазией, а главное с любовью и добрым сердцем, поэтому они быстро находят своих владельцев, чтобы радовать глаз и согревать душу.

Кабинет трудотерапии никогда не бывает пустой, здесь все время занимаются пожилые люди, успешно справляясь с кропотливой, а порой и сложной работой. У специалистов отделения много задумок, они постоянно находятся в творческом поиске. И это очень важно, поскольку личный пример заряжает людей оптимизмом и положительной энергией.

**Клубные объединения** При отделении действует ветеранский клуб «Надежда», который объединяет творческих и активных пожилых людей. Основное направление клуба культурно-досуговое. У клуба есть свой актив, председатель, ежегодно составляется план наиболее важных мероприятий. Традиционными, из которых стали шашечный турнир, осенний и новогодний бал, зарница, зимние забавы, «Гонка за лидером», организуемая с филиалом Романовского центра, интеллектуальные игры с районной организацией ВОС, литературный журнал ко Дню Матери с прочтением стихов, воспоминаниями и песнями. В клубе чествуются юбиляры – 80, 90 лет. Готовится программа, поздравительные открытки, мастерятся подарки своими руками.

В реализации этой технологии специалисты поддерживают инициативу исходящую от получателей соц. услуг, они вносят свои предложения, идеи , помогают в организации и проведении творческих мероприятий поддерживают деятельность клуба.

**Технология «Серебряное волонтёрство»**

Для специалистов социального центра волонтёры - это дополнительный ресурс для уменьшения затрат на предоставление услуг при сохранении качества. Среди получателей социальных услуг социально-реабилитационного отделения есть активные и инициативные граждане,  способные работать на благо общества, их деятельность направлена на реализацию различных проектов социального и культурно-досугового направления, а также на оказание внимания и поддержки наиболее уязвимым категориям населения. Наши волонтеры выбрали и действуют в двух направлениях: в рамках акции **«От сердца к сердцу»** организуются выезды волонтеров в сельские поселения района с творческими мастер-классами, для общения и обмена опытом с гражданами пожилого возраста, готовятся праздничные акции для маломобильных граждан пожилого возраста. Волонтеры отмечают, что добровольческая деятельность помогает им быть жизнерадостными, чувствовать себя востребованными. Во время таких мероприятий они приобретают новые знакомства и общение, и не только делятся своим опытом, но и находят то, чему стоит поучиться им самим.

Организация досуговых мероприятий и праздников, творческих мастерских для детей с инвалидностью проходят в рамках акции **«Бабушка научит»**. Здорово, когда мероприятие объединяет людей разных возрастов. Людям старшего поколения такая деятельность позволяет самореализоваться, а детям получать новый опыт и знания.

Участие в  волонтёрском движении позволяет гражданам пожилого возраста, чувствующим в себе физические и моральные силы, реализовать свой внутренний потенциал и накопленный жизненный опыт. А нуждающимся категориям граждан получать необходимую помощь, снижать внутреннее психологическое напряжение, что в свою очередь способствует снижению социальной напряжённости в целом.

Интересной работа проекта не получилась бы без привлечения социальных партнеров: Совет ветеранов, Первичные ветеранские организации, Дома культуры сельских поселений, Филиал Романовского реабилитационного центра инвалидов КО, Нейская районная организация ВОИ, Нейская районная организация ВОС, Центр ездового спорта «Северная надежда», Храм Спиридона Тримифунтского. В сотрудничестве с этими организациями проведено большое количество мероприятий разносторонней тематики и направленности.

Для успешной работы с пожилыми людьми важным является применение индивидуального подхода, учитываются проблемы человека, поведение, уровень культуры и образования, индивидуальные потребности и интересы.

За период работы проекта участниками созданы три фотозоны к календарным праздникам, организованы выставки творческих работ, «Серебряными волонтерами» проведён цикл мастер-классов для детей с инвалидностью и совершено 6 выездов в сельские поселения, оформлены стенды по реализации технологий проекта и фотоколлаж кружка «Мир через объектив».

Яркими, запоминающимися моментами в реализации проекта стали «Зимние забавы», игра по спортивному ориентированию на реке Сендюга, турниры по «Джакколо» и «Шафлборду», интеллектуальная игра «Магистр слова» в сотрудничестве с ВОС, посвященная Дню Победы, военно-спортивный квест «Тропой победы» в сотрудничестве с филиалом Романовского РЦ инвалидов, мероприятие из цикла встреча с интересными людьми «Жгоны и жгонский язык», Олимпийские игры со сдачей норм ГТО.

В отделении создана и реализуется грамотная система для предоставления качественного и разностороннего досуга гражданам старшего поколения. В 2021 году услуги отделения получили 60 человек, созданы и работают клубы и кружки по интересам. Из числа получателей социальных услуг создано и осуществляет свою деятельность добровольческое движение «Серебряные волонтеры», опыт которого перенимают сельские дома культуры. На странице ВК и в СМИ освещается деятельность отделения, что позволяет привлекать новых участников пожилого возраста. Получатели социальных услуг, участники проекта, отмечают улучшение их состояния здоровья и качества жизни, а также 100% удовлетворенность оказанием услуг отделением.

Полученные положительные количественные и качественные результаты в 2021 году позволяют работать в рамках проекта «Только позитив, нет унынию и беспокойству!» и в этом 2023 году. Специалисты отделения стремятся к усовершенствованию показателей, реализуя новые идеи и задумки.

В 2023 году, согласно Государственному заданию, отделение ежедневно посещают 10 человек. Ежемесячно организуются выезды команды серебряных волонтеров в сельские поселения. В сёлах волонтеры проводят не только творческие мастер классы, но и новшество этого года – турниры по современным настольным играм «Джакколо», «Шафлборд», «Матрёшки» между командой серебряных волонтеров и сельскими жителями. География сельских поселений постоянно расширяется, а те, у кого они побывали, приглашают вновь и вновь.

Участниками кружка «Кладовая идей» организованы несколько выставок творческих работ: к Международному женскому дню «Красота и нежность» (шкатулки и цветы из фоамирана), к Дню пожилого человека «Волшебство из бумажной лозы» (вазы, подносы, корзинки), на данный момент в отделении работает мастерская новогодней игрушки, пожилые люди мастерят из полюбившегося материала глитерного фоамирана (снежинки, шкатулки, цветы).

В рамках технологии «Социальный туризм» состоялся турслёт «Костер дружбы», «Зарница» и выезды на природу в летнее время.

За этот год прошло несколько праздничных, конкурсных программ: «Смеемся вместе», «Космическая эпоха», «Пуговичная вечеринка»,«Веселый капустник», «Шляпная вечеринка», «Символы России», «Своя игра». Полюбилась пожилым людям интеллектуальная игра «Морской бой», организуем интеллектуальные баталии между участниками проекта и представителями местных организаций ВОС, ВОИ.

Продолжают работать рубрики проекта «Полезные советы» и «Помоги себе сам». Один специалист из команды проекта является преподавателем «Школы ухода», это очень облегчает работу в этих направлениях. Ведутся уроки по финансовой грамотности.

Очень нужная и эффективная технология нашего проекта «Готовим вместе». Большинство участников проекта одинокие и одинокопроживающие пожилые люди, им сложно и дорого в одиночку дома приготовить салат или какое-то необычное блюдо. А вместе это интересно, весело и очень вкусно. Готовили «Оливье», «Винегрет», салат «Козёл в огороде», окрошку и многое другое.

Работа в рамках проекта «Только позитив, нет унынию и беспокойству!» активно продолжается, обрастая новыми идеями и задумками. С радостью поделимся с теми, кто готов использовать наш опыт и наработки!