

Лучшая практика организации
активного досуга граждан старшего поколения:

реализация проекта «Активное долголетие
в Подмоскoвье» Государственным
бюджетным учреждением социального
обслуживания Московской области
«Королевский комплексный центр
социального обслуживания населения»



Реализация проекта Губернатора Московской области «Активное долголетие в Подмосковье»



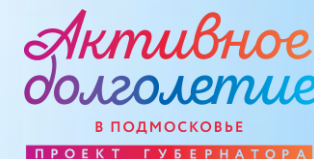
Московская область, городской округ Королёв



Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Московской области
«Королёвский комплексный центр социального
обслуживания населения»,
отделение активного долголетия



Для мужчин старше 60 лет и женщин старше 55 лет





Директор
ГБУСО МО «Королёвский КЦСОН»

Ширлина Екатерина Евгеньевна

Цель реализации проекта «Активное долголетие в Подмоскowie» в ГБУСО МО «Королёвский КЦСОН» - создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста из числа жителей г.о. Королёв через вовлечение их в оздоровительные, социальные и творческие проекты.

Задачи реализации проекта в г.о. Королёв:

- Информирование жителей пожилого возраста о деятельности проекта «Активное долголетие в Подмосковье» путем размещения информации на официальном сайте учреждения, на официальном аккаунте в Инстаграм, через местные печатные издания и телеканал «Королев ТВ», а также посредством официального интернет-портала <https://dolgoletie.mosreg.ru/>;
- Приобщение и включение пенсионеров в активную социально-общественную деятельность путем участия в мероприятиях по различным активностям, создания дополнительных кружков по интересам и «серебряного» волонтерского движения;
- Приобщение участников проекта к практикам здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья путем проведения цикла оздоровительных мероприятий;
- Обучение граждан пожилого возраста с целью повышения уровня экономической грамотности, адаптации к современным дистанционным технологиям, упрощающим жизнь;
- Объединение и расширение коммуникаций граждан пожилого возраста путем проведения цикла культурно-досуговых мероприятий не только на уровне городского округа Королёв, но и мероприятий областного масштаба;
- Мониторинг отзывов участников проекта о качестве выполняемой работы учреждением посредством анкетирования и использования чат-бота @activnoe_dolgoletie_ocenka_bot;
- Опрос граждан для выявления потребности в новых видах активностей, расширение списка активностей с целью вовлечения в проект большего числа участников.

Проект «Активное долголетие в Подмосковье» реализуется учреждением с мая 2019 года. С начала реализации и по настоящее время проектом было охвачено более 3250 мужчин старше 60 лет и женщин старше 55 лет, проживающих в г.о. Королёв.

До введения данной практики с 2014 г. по апрель 2019 г. на базе учреждения для организации досуга граждан пожилого возраста действовала «Академия старшего возраста», представляющая собой периодические тематические встречи участников для обучения, совместного творчества и общения. Академия работала для граждан пенсионного возраста и лиц с ограниченными возможностями, состоящих на обслуживании или являющихся членами общественных организаций г.о. Королёв. В состав «Академии старшего возраста» вошли 8 факультетов: Компьютерные курсы, Прикладное творчество, Психология неограниченных возможностей, Пилатес, Английский язык, Музыкальная гостиная, Православные беседы, Социальная гостиная. Все преподаватели факультетов являлись волонтерами, занятия проводились на территории помещений учреждения.

За 6 лет работы занятия «Академии» посетили более 400 человек. Отзывы граждан, посетивших Академию, были положительными, но высказывались пожелания о расширении количества факультетов и увеличении числа преподавателей, а также о предоставлении больших по площади помещений для проведения занятий.

Для реализации проекта «Активное долголетие в Подмосковье» учреждением были использованы следующие **ресурсы**:

✓ **Время:**

1,5 месяца для решения организационных вопросов и запуска программы;
9 месяцев для подготовки (капитального и косметического ремонта, оборудования) отдельного помещения (клуба «Активное долголетие») по адресу: г.о. Королёв, ул. Дзержинского, д.24/2.



✓ **Финансовые средства:**

Всего затрачено 31 229 793,50 рублей из средств муниципального бюджета для подготовки, оснащения клуба «Активное долголетие» площадью 467 кв.м. Дополнительно 4 103 648,29 рублей в год – средства на заработную плату персонала отделения активного долголетия.



✓ **Кадры:**

Для осуществления работы отделения активного долголетия необходим штат сотрудников в количестве 9,0 ставок.



✓ **Помещение:**

Большая часть занятий проводится в клубе «Активное долголетие», остальные занятия проводятся в помещениях Администрации г.о. Королёв (спорт. площадки, бассейн).



✓ **Транспорт:**

Для организации экскурсионных поездок используется один брендированный 18-местный автобус.



Сегодня учреждением проводятся занятия по следующим активностям:



Скандинавская ходьба



Физическая культура (Пилатес)



Йога



Дыхательная гимнастика



Танцы



Плавание в бассейне



Нейрогимнастика



Экскурсионные поездки



Творчество (рисование)



Творчество (прикладное искусство)



Творчество (сказкотерапия)



Пение



Театральная мастерская



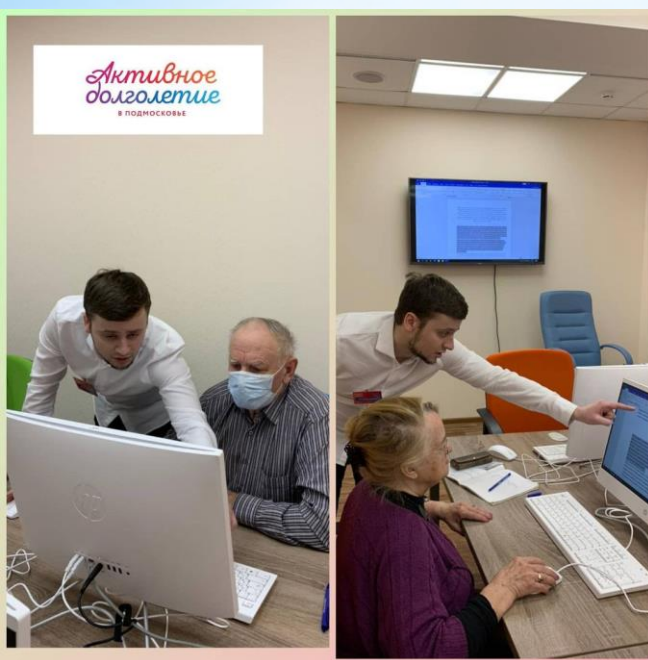
Литературное мастерство



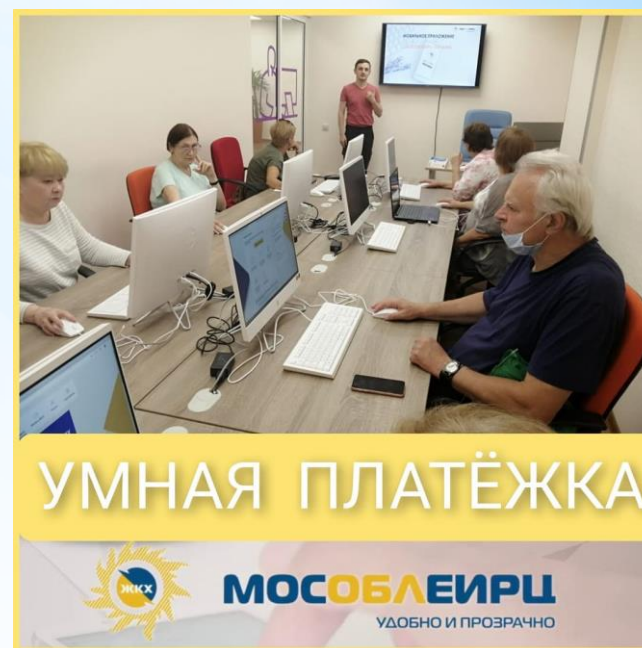
Обучение фото и видеосъемке



Красота и здоровье



Компьютерная грамотность



Умная платежка



Финансовая грамотность



Настольные игры

В учреждении в рамках проекта организована работа волонтеров «серебряного» возраста. С их помощью в клубе «Активное долголетие» постоянно действуют 7 кружков:

- ❖ «Литературно-поэтическая гостиная»
- ❖ Музыкальные вечера «Играй, гармонь!»
- ❖ кружок рукоделия «Золотые руки»
- ❖ «Танец для души»
- ❖ «Happy life» - кружок английского языка
- ❖ «Художественная гостиная»
- ❖ «История нашего города»

*Активное
долголетие*
в подмосковье
ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Учреждение постоянно ищет более эффективные технологии организации досуга граждан пожилого возраста, в том числе инновационные. Так участники нашего клуба могут заниматься, просматривая обучающие фильмы в очках виртуальной реальности. Эффект от просмотра таких фильмов превосходит все ожидания: происходит более глубокое понимание показанного материала, более легкое его запоминание. Положительные эмоции участников просмотра зашкаливают.



Учреждение постоянно проводит мониторинг отзывов участников «Активного долголетия» в виде анкетирования, устного опроса, при помощи чат-бота. С начала внедрения данной технологии организации досуга пожилых граждан не выявлено ни одной жалобы или отрицательного отзыва о проекте.

Все участники «Активного долголетия» отмечают следующие положительные изменения в своей жизни после включения в проект:

- ✓ Улучшается общее самочувствие и настроение граждан;
- ✓ Граждане чувствуют себя более энергичными, жизнерадостными, уверенными в себе, вследствие чего у них повышается самооценка;
- ✓ В результате занятий физической культурой (пилатес, йога, дыхательная гимнастика, плавание, танцы) участники почувствовали оздоровление организма в целом: они легче справляются с задачами и трудностями дня, многие говорят, что смягчаются застарелые травмы, выравнивается артериальное давление, некоторые стали реже болеть простудными заболеваниями, симптомы хронических болезней стали мягче);
- ✓ Тело становится более подвижным, улучшается координация движений и осанка, становится лучше работа мелкой и крупной моторики;
- ✓ В мыслительных процессах также происходят положительные изменения: улучшается память, концентрация, внимание, мышление;
- ✓ Улучшаются и психологические показатели: восприятие себя и окружающего мира становится более позитивным, возрастает коммуникабельность.

Учитывая вышеизложенное, можно с уверенностью сказать, что проект «Активное долголетие в Подмосковье» успешно зарекомендовал себя среди граждан пожилого возраста г.о. Королёв и продолжает активно приобретать новых участников.

Данная технология организации активного досуга пенсионеров на примере клуба Королевского центра социального обслуживания показала и доказала свою успешность, устойчивость и высокую востребованность. Она универсальна и может дать хорошие результаты в других географических, социальных и экономических условиях при условии наличия ресурсов (время, финансовые средства, квалифицированные кадры, помещение, транспорт) и запроса граждан.

Учреждение всегда готово поделиться своим опытом реализации проекта «Активное долголетие». Увеличивая возможность тиражирования данной практики, сотрудниками центра регулярно проводятся Дни открытых дверей для всех желающих. Такие мероприятия позволяют изучить спектр проводимых занятий и тут же ощутить положительный эффект от них, чтобы выбрать наиболее интересующие. Для обмена опытом внедрения проекта центр активно участвует в межмуниципальных мастер-классах и мероприятиях областного уровня.

Преподаватели нашего клуба постоянно повышают свой профессиональный уровень и разрабатывают максимально эффективные программы обучения граждан пожилого возраста с учетом их потребностей.