

Приложение 1.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
**приказом директора**  
**ГБУ «КЦСОН «Мыза»**  
**Приокского района г. Н.Новгорода»**  
**от 29.08.2019г. №15-02-01/101**

**Положение**  
**«О комплексной программе**  
**«Активное долголетие»**  
**в Государственном бюджетном учреждении**  
**"Комплексный центр социального обслуживания**  
**населения "Мыза" Приокского района**  
**г. Нижнего Новгорода"**

**г.Н.Новгород**

**2019г.**

## **I. Общие положения.**

1.1. Настоящее положение регулирует реализацию комплексной программы «Активное долголетие» (далее - Программы), направленную на раскрытие внутренних возможностей и потребностей граждан пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалидов с целью их активации, самореализации и участия в общественно-полезной деятельности.

1.2. Комплексная программа «Активное долголетие» - это совокупность функционирующих на базе ГБУ «Комплексного центра социального обслуживания населения «Мыза» Приокского района г.Н.Новгорода» (далее - Учреждение) Школ, Клубов, кружков по спортивно-оздоровительным, познавательным, культурно-досуговым и общественно-полезным направлениям.

1.3. Реализация Программы осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ, настоящим Положением и Положениями о Школах, Клубах, кружках по интересам, функционирующих на базе ГБУ «КЦСОН «Мыза» Приокского района г.Н.Новгорода».

1.4. Контроль за реализацией Программы осуществляет заместитель директора, назначенный приказом.

## **II. Цели и задачи Программы.**

II.1. Цели Программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- активизирование собственных возможностей пожилых людей и инвалидов, сохранение их социальной активности, физического и психического здоровья;
- укрепление статуса пожилого человека в обществе;
- использование интеллектуального, культурного, личностного потенциала и жизненного опыта людей старшего возраста в укреплении связи поколений.

II.2. Задачи Программы.

- повышение качества жизни пожилых людей и инвалидов;
- расширение интеграции граждан пожилого возраста и инвалидов в процессы социальной коммуникации;
- адаптация личности в пожилом возрасте к переходу в сложный и длительный период жизни;

- создание условий для культурно – досуговой, познавательной деятельности, занятий физической культурой и оздоровления;
- содействие развитию творческой активности,
- приобретение навыков компьютерной грамотности;
- привлечение к участию в конкурсах, фестивалях, смотрах, концертах и других общественных мероприятиях,
- вовлечение пожилых граждан в добровольческую деятельность.

### **III. Основные направления Программы.**

- Спортивно-оздоровительное направление.
- Познавательное направление.
- Культурно – досуговая направление.
- Добровольческое направление (волонтерство)

#### 3.1. Спортивно-оздоровительное направление.

##### 3.1.1. «Скандинавская ходьба»

###### Цели:

- способствовать общему оздоровлению организма пожилых граждан путем использования продуктивной тренировки разных групп мышц в сочетании с другими способами оздоровления;
- освоение пожилыми гражданами новых способов оздоровления.

###### Задачи :

- профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- профилактика нарушений осанки и остеохондроза;
- профилактика заболеваний дыхательной системы;
- воспитание общей выносливости;
- освоение способов релаксации организма и активизации умственных способностей;
- внедрение в практику работы Центра передового опыта социального обслуживания.

##### 3.1.2.Школа Ухода.

Целью «Школы ухода» является развитие сестринского и патронажного ухода за маломобильными гражданами пожилого возраста в рамках

программы "Старшее поколение", достижение оптимально возможного уровня жизни и социальной адаптации инвалида или пожилого человека в привычной для них домашней обстановке в окружении семьи. Занятия проводятся для родственников, медицинских сестер, социальных работников учреждения.

Основной задачей школы ухода является обучение родственников и других лиц, осуществляющих уход за инвалидом или пожилым человеком на дому:

- методам контроля за изменениями состояния здоровья;
- профилактики осложнений;
- принципами общего ухода;
- принципам правильного позиционирования;
- методам дезинфекции;
- навыкам медицинских манипуляций;
- методам самообслуживания и самоконтроля;
- использованию технических средств реабилитации;
- методам предотвращения или коррекции всевозможных дезадаптивных состояний возникающих у родственников.

### 3.1.3 Технология «Санаторий на дому»

Технология «Санаторий на дому» направлена на максимально возможное продление пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в привычной среде проживания и поддержание их социального, психологического и физического статуса. Стабилизация социального статуса за счет повышения уровня социально - бытового обслуживания, улучшение самочувствия граждан пожилого возраста и инвалидов за счет проведения лечебно-профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья.

Основные услуги:

- Помощь в проведении гигиенических процедур;
- Помощь в выполнении врачебных процедур;
- Выполнение процедур, связанных с наблюдением за состоянием здоровья (измерение температуры тела, артериального давления, контроль за приемом лекарств);

- Систематическое наблюдение за получателями социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии их здоровья;
- Услуги массажа;
- Социальная реабилитация пациентов на дому.

3.1.4. Группа здоровья. ЛФК рекомендуется лицам пожилого возраста, людям, имеющим нарушения осанки, проблемы в состоянии здоровья желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушении обмена веществ и т. д. в основе занятий лежит правильное дозирование физических упражнений по количеству и интенсивности нагрузки. Основное внимание при выполнении упражнений уделяется правильному положению корпуса, чтобы избежать неправильных нагрузок на позвоночник и суставы, чтобы мышцы при помощи направленных упражнений хорошо сокращались и расслаблялись. ЛФК окажет комплексное положительное влияние на организм и позволит добиться хороших результатов.

3.1.5. Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для пальцев рук - прекрасная вещь для тех, кто страдает атеросклерозом сосудов головного мозга и ухудшением памяти. Занимаясь, вы не просто двигаете пальцами, а осознате и контролируете свои действия, поэтому гимнастика повышает зрительно-моторную координацию и концентрацию внимания.

## 3.2. Познавательное направление.

### 3.2.1. Университет третьего возраста

Основными целями деятельности Университета являются:

- создание условий для полноценной и достойной жизни пожилых людей;
- активизация творческого потенциала граждан пожилого возраста и сохранение у них позитивного отношения к жизни;
- формирование и развитие среды общения пожилых людей;
- повышение информированности и грамотности пожилых людей;
- повышение уровня здоровья и физической активности пожилых людей.

Основными задачами Университета являются:

- создание благоприятных условий для успешной адаптации пожилых людей в современной жизни, для самообразования и самосовершенствования;
- вовлечение пожилых людей в сферу творческой и социальной активности;
- повышение уровня коммуникативных навыков пожилых людей;
- содействие пожилым людям в овладении современными техническими средствами и информационными технологиями;
- пропаганда здорового образа жизни;
- поддержка постоянных деловых контактов с ветеранскими, религиозными, общественными и другими организациями для организации просветительской деятельности с пожилыми людьми;
- иные, не запрещенные законом виды деятельности, направленные на привлечение общественного внимания к проблемам пожилых людей.

### 3.2.2. Школа психологической устойчивости

Программа курса групповых занятий Школы психологической устойчивости включает в себя:

- Психологические особенности прохождения различных возрастных этапов человека и приспособление к ним. Психология старения: «Старость в радость».
- Невидимая угроза - стресс. Способы борьбы со стрессом, формирование навыков релаксации.
- Позитивное принятие себя. Выявление личностных особенностей (характер, темперамент).
- Формирование установок на успешное общение и повышение способности адаптироваться к меняющейся действительности.
- Когнитивные процессы. Память - основа личности. Внимание. Логическое мышление. Тренировка и улучшение работы когнитивных процессов.
- Психологическая устойчивость. Психологическая защита от различных схем мошенничества.

### 3.2.2. Компьютерная грамотность.

Программа «Азбука Интернета» способствует решению целого ряда социальных задач:

- социализация людей старшего поколения, продление активного долголетия;
- удовлетворение растущей потребности пожилых людей в компьютерной грамотности, сокращение цифрового разрыва между поколениями;
- обеспечение права пожилых людей на использование электронных госуслуг и социальных интернет-сервисов;
- формирование позитивного образа органов государственной власти в глазах общественности.

### 3.3. Культурно – досуговое направление.

Кружки на базе отделения дневного пребывания:

- Если Вам нравится шить и вязать – «Рукодельница»;
- Если Вы любите петь и танцевать – «Лейся, песня»;
- Если Вы любите театр – «Люди и куклы».

### 3.4. Добровольческое направление (волонтерство).

3.4.1. Клуб благотворительной добровольческой деятельности граждан пожилого возраста «Серебряные волонтеры»

Цель Клуба – создание условий для формирования и развития волонтерского движения в Учреждении, привлечение граждан пожилого возраста к бескорыстному участию в социально-значимой деятельности.

Основными задачами Клуба являются:

- 1) Формирование и развитие добровольческого (волонтерского) движения среди людей старшего возраста.
- 2) Оказание содействия людям старшего возраста в их самореализации, возможности решать социальные проблемы граждан, расширять свой кругозор.
- 3) Оказание различной социальной помощи получателям социальных услуг Учреждения посредством участия в деятельности Клуба.
- 4) Выявление наиболее эффективных, социально-значимых проектов волонтерства и распространение инновационных форм добровольческой деятельности.

5) Пропаганда «серебряного волонтерства».

3.5. Направления Программы могут быть дополнены новыми направлениями, имеющими те же цели и задачи, что и Программа в целом, а также могут быть дополнены сами направления новыми Школами, Клубами и кружками по интересам.

#### **IV. Порядок реализации программы.**

IV.1. Для получения услуг по выбранному направлению необходимо обратиться в соответствующее отделение, на базе которого функционирует конкретная Школа, Клуб, кружок и др.

IV.2. Порядок предоставления услуг по каждому направлению Программы регулируется в соответствии с положением отделения, положением о конкретной Школе, Клубе, кружке и др.

IV.3. Занятия и мероприятия по направлениям Программы проводятся согласно перспективным и текущим планам, программам курсов Школ, Клубов, кружков и др.

#### **V. Ожидаемые результаты.**

5.1. Повышение продолжительности жизни пожилых людей и инвалидов.

5.2. Повышение качества и уровня жизни пожилых людей и инвалидов.

5.3. Стимулирование активного долголетия граждан пожилого возраста и инвалидов.

5.4. Повышение уровня социальной адаптации и интеграции граждан старшего поколения и инвалидов в обществе.

5.5. Развитие творческой активности граждан старшего поколения и инвалидов.

5.6. Развитие партнерских отношений в целях социальной адаптации граждан старшего поколения и инвалидов.

5.7. Повышение информированности, мотивации и вовлечения пожилых людей и инвалидов в сохранение собственного здоровья, формирование здорового образа жизни пожилых людей и инвалидов.

5.8. Изменение психологии пожилого человека в отношении своего



возраста и возможностей этого возраста, усиление психологической адаптации к внешним влияниям.

5.9. Увеличение социальных контактов и связей пожилых людей и инвалидов, принимающих участие в мероприятиях Программы.

5.10. Увеличение количества пожилых людей, участвующих в передаче молодым поколениям своего жизненного опыта.

Разработано:

Заведующий отделением  
социально-консультативной помощи

Н.В.Молотцова

Согласовано:

Юрисконсульт

А.В.Базанов

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

Всего: 10 ( десять ) страниц(ы)

Директор Г.П. Ближнюк

