

БУ «Канашский КЦСОН» Минтруда Чувашии

**Материалы на всероссийский конкурс
профессионального мастерства
в сфере социального обслуживания**

**по номинации
«Лучшая практика
организации активного досуга
граждан старшего поколения»**

Подготовила заместитель директора
Жукова Любовь Валерьевна

2022г.

На базе бюджетного учреждения Чувашской Республики «Канашский комплексный центр социального обслуживания населения» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики реализуется комплекс мероприятий в целях повышения качества жизни пожилых граждан. Это важное направление государственной социальной политики.

Акцент делается на организацию активного досуга, мероприятий, направленных на укрепление здоровья, поднятие жизненного тонуса, продление активной жизни, выработку мотивации и потребности в здоровом образе жизни, снижение дефицита общения одиноких и одиноко проживающих граждан пожилого возраста и инвалидов.

В КЦСОН с 1 октября 2020 года реализуется практика

«Центр активного долголетия «Забота»» по следующим направлениям:

1. «Скандинавская ходьба и аэробика»,
2. «Вокалотерапия»,
3. «Волшебный клубок»,
4. «Университет золотого возраста»,
5. «Группа самопомощи».

Данная практика направлена на охват 250 граждан старшего поколения.





Целью деятельности Центра «Забота» является формирование условий для реализации потенциала граждан старшего поколения, стимулирования их активного долголетия, вовлечения в активную общественную деятельность.

Основные задачи Центра «Забота»:

- создание условий для культурно-досуговой деятельности, занятий физической культурой и спортом;
- вовлечение граждан старшего поколения в деятельность, связанную с активным отдыхом, содействие развитию творческой активности, повышению их компьютерной и финансовой грамотности;
- обеспечение граждан старшего поколения к информационным ресурсам для повышения их социальной компетентности;
- вовлечение пожилых в добровольческую деятельность в группах взаимопомощи и самопомощи.



Проблема Центра «Забота» была в не совсем комфортных и современных условиях с охватом наименьшего количества граждан старшего поколения. В рамках федерального проекта «Старшее поколение» нацпроекта [«Демография»](#), который включает в себя концепцию политики активного долголетия, на базе КЦСОН в г.Канаш Чувашской Республики 3 марта 2022 года открыто современное клубное пространство по технологиям активного долголетия «Мой социальный центр» по 4 локациям: «Спортивное долголетие», «Творческая гостиная», «Интеллектуальный уголок», «Шумная гостиная».

За короткий срок были отремонтированы помещения, в решении данного вопроса принимали участие спонсоры, сотрудники, были задействованы внебюджетные средства. За период с момента открытия клубного пространства «Мой социальный центр» посетили локации 164 пожилых, что в сравнении с прошлыми годами за аналогичный период составило в 2 раза больше. После открытия клубного пространства «Мой социальный центр», узнав о таких кружках, граждане старшего поколения стали с удовольствием приходить к нам, где могут общаться со своими сверстниками и делиться советами.

Наше здоровье в наших руках

Занятия скандинавской ходьбой, организованные КЦСОН, регулярно проходят в городском парке под руководством тренера по лыжным гонкам МБУДО «ДЮСШ ИМ. В.П. ВОРОНКОВА» г. Канаш Сухаревой Л.И. и волонтера, мастера спорта по горному велоспорту Константиновой Кристины.



Влияние улучшений для получателей социальных услуг

Большое значение для самореализации и социальной активности граждан старшего поколения имеет формирование условий для организации досуга и отдыха, их вовлечение в различные виды деятельности.

Продолжительность жизни людей, сохраняющих социальную активность в пожилом возрасте, на 10-12 лет выше, чем у тех, кто испытывает недостаток общения.

Проблема дефицита общения чаще всего возникает в период, когда пенсионер перестает работать. Меняется ритм жизни, становится меньше контактов, встреч - пожилой человек может оказаться в одиночестве. Чтобы этого избежать, можно стать участником клуба по интересам.





В клубах организуются встречи, тематические мероприятия. Здесь находят новых друзей, раскрывают творческие способности. Позитивное, интересное общение благоприятно влияет на физическое и эмоциональное состояние участников клуба.

На мероприятиях пожилые люди общаются не только между собой. В организации встреч, бесед, поздравительных и развлекательных программ, тренингов, игр участвуют волонтеры: члены Советов ветеранов, учащиеся школ, социальные работники и др.

**В рамках Года
выдающихся
земляков
в Чувашии
в учреждении
проходят встречи
со знаменитыми
людьми
социальной сферы,
культуры,
образования и
других сфер.**



Информационное сопровождение позволяет участникам практики получить знания в сфере здорового образа жизни, узнать о принципах здорового питания, освоить навыки компьютерной и финансовой грамотности. Пожилые ведут активную жизнь, общаются через интернет и по скайпу с родными и друзьями, получают интересующую их информацию, узнают много нового об окружающем их мире, пользуются электронными государственными услугами, оплачивают коммунальные услуги.



Важнейшие задачи общества - признание важности людей старшего поколения, как ресурса развития страны, формирование среды, способствующей активному долголетию, развитие форм интеграции граждан старшего поколения в общественную жизнь, преодоление негативных стереотипов старости, проблемы одиночества, которое приводит к утрате смысла существования и напрямую влияет на ухудшение самочувствия и здоровья.

Участие пожилых людей в добровольческой деятельности наполняет жизнь смыслом и оказывает положительное влияние на здоровье, удовлетворенность жизнью, способствует уменьшению уровня депрессии, повышению социального статуса. Благодаря ветеранам - людям, болеющим душой за свою малую родину, за тех, кто живет рядом с ними, мир становится добрее и милосердней.



Ожидаемый социальный эффект: людям «третьего возраста» предоставляется возможность не только проявить свои знания и умения, поделиться своим опытом, но узнать и увидеть что-то новое, осознать, что жизнь с выходом на пенсию получает новый импульс, возможность получения новых и ярких впечатлений.

Планируемый охват граждан старшего поколения - 1500 человек.



Вывод: деятельность практики «Мой социальный центр» для людей пожилого возраста направлена на решение проблемы психологического благополучия с помощью проведения обучающих мероприятий по укреплению здоровья, творческих мастер-классов и культурно-просветительских мероприятий, занятий по повышению компьютерной и финансовой грамотности. Мероприятия практики способствуют повышению жизненного тонуса, улучшению настроения, активизации личностного потенциала, повышению социальной активности, расширению коммуникативного пространства граждан старшего поколения с особыми потребностями.



Тиражирование данной практики организации активного досуга граждан старшего поколения позволит:

- достигнуть и превзойти качественные и количественные показатели активности долголетия;
- добиться отличных результатов по активному и здоровому досугу граждан пожилого возраста;
- повышению жизненного тонуса, улучшению настроения, активизации личностного потенциала, повышению социальной активности, расширению коммуникативного пространства граждан старшего поколения;
- увеличить продолжительность жизни граждан старшего поколения.