УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ОГБУ «УСЗСОН по городу
Черемхово, Черемховскому району
и городу Свирску»
от 12 февраля 2025 года № 25-п

Программа «Активное долголетие»



Глава 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Активное долголетие»
Территория	город Черемхово, город Свирск, Черемховский район
Юридический адрес учреждения	665413 Иркутская область, г. Черемхово, ул. Ленина,18
Цель программы	Создание условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов через вовлечение их в оздоровительные, социальные и творческие проекты.
Задачи	- создание мотивации к сохранению активности у граждан старшего поколения; - активизация жизненного потенциала пожилых людей посредством организации культурного досуга, вовлечения в клубную деятельность; - вовлечение пожилых людей в организацию работы социальных направлений, создание условий для раскрытия их творческого и физического потенциала, привлечения самих пожилых людей к самоорганизации, к участию в разработке и проведению мероприятий; - обучение граждан пожилого возраста практическим навыкам и методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии; - внедрение новых социальных технологий в работу с пожилыми людьми и инвалидами, направленную на улучшение качества жизни.
Участники программы	Граждане старшего поколения, проживающие на обслуживаемой территории.
Ожидаемые результаты	Итогом реализации программы станет сформированная система мер, направленных на повышение благосостояния и социально-культурного развития граждан старшего поколения, укрепление их здоровья, рост продолжительности жизни и потенциала активного долголетия. В ходе реализации программы планируется достижение следующих результатов: - повышение социальной активности граждан старшего поколения, профилактика депрессивного состояния; - повышение уровня социальной адаптации граждан старшего поколения к современному ритму жизни, создание условий для их полноценной жизнедеятельности, активного долголетия; - формирование в учреждении социального обслуживания системы работы, способствующей эффективному

	улучшению качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов через вовлечение их в оздоровительные, социальные и творческие проекты; - обеспечение более широкого доступа пожилых людей к просветительским, информационным и развлекательным программам; - увеличение доли граждан старшего поколения, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан старшего поколения от 55 (60) лет и старше; - анализ результатов работы программы и оценка перспектив ее дальнейшего развития.

Глава 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными факторами, влияющими на качество жизни граждан старшего поколения, являются материальное обеспечение, здоровье и социальное самочувствие.

С 2017 года в Иркутской области реализуется Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, включающая в себя комплексный план мероприятий, направленных на устойчивое повышение продолжительности, уровня и качества жизни граждан старшего поколения, стимулирование их активного долголетия.

Президентом Российской Федерации в Послании Президента Российской Федерации Федеральному Собранию от 1 марта 2018 года поставлена цель принципиально нового уровня: — к концу следующего десятилетия Россия должна уверенно войти в клуб стран «80 плюс», где продолжительность жизни превышает 80 лет. В настоящее время этот показатель в России составляет 73 года.

Продолжительность жизни и активное долголетие являются приоритетными направлениями федерального проекта «Старшее поколение» в рамках национального проекта «Демография». Стратегической целью федерального проекта «Старшее поколение» является увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет. Государственная региональная программа направлена на создание к 2024 году в Иркутской области условий для активного долголетия граждан старшего поколения.

Политика Российской Федерации в сфере активного долголетия направлена на повышение качества жизни граждан старшего поколения, обретение ими большей самостоятельности и независимости, увеличение продолжительности здоровой жизни населения, сохранение и укрепление здоровья, улучшение социального и психологического благополучия граждан старшего возраста, расширение возможностей их участия в различных сферах жизни общества и улучшение благодаря этому социально-экономической ситуации в стране.

Актуальность разработки программы **«Активное долголетие»** (далее – программа) обусловлена изменением социального статуса граждан пожилого возраста, связанное с прекращением или ограничением трудовой и общественной деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, появлением затруднений в социально-бытовой сфере и возникновением необходимости психологической адаптации к новым условиям, порождает у пожилой серьезной проблемы. После выхода на пенсию у старшего поколения наблюдается дефицит общения, утрата активных социальных связей, в то время как образовательные потребности в большинстве случаев не снижаются, а иногда и возрастают. Исходя из этого, формируется необходимость развития системы образовательной и социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов через сохранение и развитие их физического, творческого, интеллектуального потенциала, позволяющей оказать данной категории людей психологическую поддержку, дать возможность почувствовать себя нужными и интересными другим людям. Одним из острых вопросов на сегодняшний день является доступность и качество социальных услуг для старшего поколения.

Основная **цель программы:** создание условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста и инвалидов через вовлечение их в оздоровительные, социальные и творческие проекты.

Определены следующие **задачи программы**:

- создание мотивации к сохранению активности у граждан старшего поколения;
- активизация жизненного потенциала пожилых людей посредством организации культурного досуга, вовлечения в клубную деятельность;
- вовлечение пожилых людей в организацию работы социальных направлений, создание условий для раскрытия их творческого и физического потенциала, привлечения самих пожилых людей к самоорганизации, к участию в разработке и проведению мероприятий;
- обучение граждан пожилого возраста практическим навыкам и методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии;
- внедрение новых социальных технологий в работу с пожилыми людьми и инвалидами, направленную на улучшение качества жизни.

Глава 3. НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для достижения поставленных целей и задач реализуются следующие направления программы:

1. Скандинавская ходьба «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни». Мероприятие включает в себя обучение методике скандинавской ходьбы, проведение разминки, разминочного комплекса и самозанятие скандинавской ходьбой по установленному маршруту. Занятие проходит на лыжной базе города Черемхово.

2. Компьютерная грамотность. Обучающие занятия по основам компьютерной грамотности проводятся для граждан пожилого возраста и инвалидов. Занятия проводятся в группах до пяти человек, по схеме: изучение нового материала, его анализ (обсуждение) и закрепление с помощью выполнения практических заданий. Продолжительность занятий: 1 час на протяжении недели (основной курс); 1,5 часа на протяжении недели (усиленный курс).

3. «Финансовая грамотность». Проведение обучающих занятий для граждан пожилого возраста и инвалидов. Темы занятий направлены на рациональное распределение семейного бюджета, безопасное кредитование, профилактику мошенничества в отношении граждан пожилого возраста и инвалидов.

4. «Беседа с психологом». Индивидуальные беседы и тестирования проводятся психологом учреждения. Для снятия психоэмоционального напряжения, используются художественные приемы, методы музыкотерапии, релаксации, а также дыхательной гимнастики по методикам Стрельниковой, Бутейко.

5. «Волонтёры серебряного возраста. Бабушки всему научат». Организация и проведение мероприятий, направленных на взаимодействие поколений (граждане пожилого возраста и дети, оставшиеся без попечения родителей). Все мероприятия проходят в ОГБУСО «ЦПД «Гармония», в котором волонтеры играют с детьми, обучают бытовым навыкам, готовят, мастерят различные поделки, учат шить, вышивать, вязать, читают разнообразные книги и рассказывают сказки.

6. Клубы по интересам: «Черёмушки», «Эрудит», «Гармония». Деятельность клубов по интересам ведется на трех обслуживаемых территориях: город Черемхово, город Свирск, Черемховский район. Социальные партнёры учреждения проводят культурно-досуговые мероприятия для граждан пожилого возраста: экскурсии, мастер-классы, праздничные мероприятия, литературные вечера, встречи и др.

Основополагающие принципы:

1. Соблюдение прав человека в отношении граждан старшего поколения. Предотвращение унижения граждан старшего поколения и насилия над ними.

2. Равноправное партнерство и единство действий гражданина, семьи, общества и государства. Активное участие граждан старшего поколения в выработке и реализации политики активного долголетия: «ничего для нас без нас».

3. Личная ответственность человека за свою жизнь, право принимать решения и сохранять свободу выбора.

4. Утверждение в обществе положительных образов старения и человека старшего поколения. Признание ценности гражданина старшего поколения как значимого члена общества. Уважение достоинства гражданина старшего поколения вне зависимости от его социального статуса, уровня доходов и места жительства.

5. Включенность (интегрированность) граждан старшего поколения во все сферы жизни общества на основе солидарности между поколениями, взаимных интересов и совместной деятельности людей разного возраста. Участие в жизни общества граждан старшего поколения с различной степенью физических и психических возможностей, включая людей с инвалидностью.

6. Гибкость (вариативность) политики активного долголетия. Обеспечение максимальной индивидуализации подходов, услуг на всех уровнях и в различных сферах жизни общества, исходя из разнообразия потребностей граждан старшего поколения, диверсификации их образа жизни и статуса.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение социальной активности граждан предпенсионного и пенсионного возраста, увеличение доли их участия в мероприятиях в рамках социального проекта "Активное долголетие»;

2. Адаптация граждан предпенсионного и пенсионного возраста к современному ритму жизни, создание условий для полноценной жизни, их активного долголетия;

3. Развитие системы предоставления социальных услуг, внедрение новых технологий и форм социального обслуживания

4. Укрепление здоровья, развитие физической активности, спорта и формирование здорового образа жизни

5. Развитие добровольческого движения

6. Увеличение доли участников проекта в рамках межведомственного взаимодействия

7. Повышение продолжительности и качества жизни пожилых людей путем создания условий и новых возможностей для активного долголетия.