

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Бородинский»**

Утверждаю

Директор КГБУ «Бородинский»

А.В. Цорянчик Цорянчик А.В.

« 11 »

2024г.



**ПРОГРАММА
дневной занятости граждан пожилого возраста
и инвалидов пенсионного возраста «PRO здоровье»**

г. Бородино

Пояснительная записка

Пожилой возраст является самым сильным и независимым фактором риска развития нарушений различного рода, в том числе и когнитивных нарушений. Число людей с когнитивными нарушениями увеличивается с общим увеличением числа пожилых людей. Поэтому своевременная диагностика и как можно более раннее начало профилактики различных нарушений у пожилых людей чрезвычайно важны. Появление возрастных заболеваний, наличие инвалидности, ухудшают качество жизни человека, что является очень значимой и актуальной медико-социальной проблемой, решить которую довольно сложно. Это связано с ограничением трудовой деятельности, а также возникновением различных затруднений как в социально-бытовой, так и в психологической адаптации к новым условиям жизни. Для оказания помощи гражданам пожилого возраста и инвалидам создана Программа дневной занятости граждан пожилого возраста и инвалидов пенсионного возраста.

Физическая реабилитация направлена на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий.

Социально-психологическая реабилитация граждан пожилого возраста и инвалидов направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья, на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушений психических функций, приобретение новых знаний, умений и навыков по актуальным психологическим проблемам, в целях обеспечения психологического комфорта, формирование позитивного мировоззрения, снижение отрицательного воздействия на личность стресс-факторов.

Трудовая реабилитация направлена на вовлечение человека в посильную трудовую и творческую деятельность, позволяет организовать совместную деятельность, облегчая взаимоотношения между людьми, снимая состояние напряженности и беспокойства, улучшая психоэмоциональное состояние, что дает положительные результаты, так как используется для профилактики возрастных заболеваний и мобилизации двигательного-творческого потенциала пожилых людей и инвалидов, и сохранения их жизненной активности.

Социально-педагогическая реабилитация направлена на формирование личностных качеств, значимых для жизненной позиции, способствующих интеграции в общество, положительными социальными ролями, облегчает социальную адаптацию и способствует формированию межличностных навыков.

Цель программы: Реализация комплекса мероприятий, направленных на обеспечение социальной адаптации и психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов пенсионного возраста.

Задачи программы в отношении целевой аудитории:

1. улучшение качества жизни, создание условий для проведения комплексных мероприятий по замедлению процесса развития возрастных заболеваний;
2. профилактика одиночества, установление новых социальных контактов;
3. улучшение эмоционального настроения, общего самочувствия и снижение тревожности;
4. организация консультативно-просветительской работы по вопросам профилактики раннего выявления деменции, когнитивных расстройств, других возрастных изменений, и адаптации жизненного пространства при возникновении заболеваний.

Целевая группа программы: Граждане пожилого возраста и инвалиды пенсионного возраста.

Направления программы:

Компьютерная, финансовая грамотность: лекции, игры по освоению программы финансовой грамотности, компьютерно-игровая практика, компьютерное художественное искусство (мозаика, пазлы, моделирование, строительство, дартс, бильярд, шахматы, шашки, виртуальные экскурсии, рисование, освоение компьютерных программ, участие в конкурсах) для развития пространственного, логического мышления и моторики, навыков овладения компьютером.

Адаптивная физическая культура: занятия адаптивной физкультурой и спортом (тренажерный зал, теннис, гимнастика, оздоровительные прогулки, занятия на свежем воздухе, спортивные мероприятия, гимнастика, танцетерапия (зумба, стретчинг), терраробика, участие в конкурсах и соревнованиях) создают условия для интеграции пожилых людей, людей с инвалидностью в социум, дают возможность принимать участие в различных соревнованиях и мероприятиях, что способствует физическому развитию, а также повышает их самооценку.

Культурно-досуговые мероприятия: представляют собой процесс создания условий для организации свободного времени, связанный с реализацией их потребностей и интересов, обладающий личностно-развивающим характером, социально-ценностной ориентацией и самореализацией (волонтерство, плетение сетей), музыкально-развлекательные мероприятия.

Музыкальное воспитание: коррекция нарушенных функций через музыку помогает приобщить пожилых людей и людей с инвалидностью к разным видам деятельности, формировать внимание, интерес к музыке, развивать музыкальные способности (участие в конкурсах).

Творческая (трудовая) мастерская: швейное дело (знакомство с инструментами и приспособлениями для швейных работ, с волокнами и тканями, знакомство с ручными работами. Ремонт одежды. Вышивание различными видами ниток и лентами), декоративно-прикладное творчество (мастер-классы в различных техниках, поделки из природного материала), участие в конкурсах.

Психолого-педагогические мероприятия – цель психолого-педагогического сопровождения - создание комфортной среды на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе, психолога и социального педагога, с пожилыми и инвалидами, а также создание условий для успешной социализации с учетом физического и морально-психологического здоровья состояния, возрастных и индивидуальных особенностей (диагностика, психологическая коррекция, индивидуальное консультирование, тренинги, групповые и индивидуальные занятия: коммуникативные, релаксационные, музыкотерапия, арт-терапия).

Мероприятия проходят (согласно плану) по средам и четвергам с 8.00 до 12.00 часов. По вторникам и пятницам с 16.00 до 17.00 часов. По понедельникам и четвергам с 18.00 до 20.00.

Индивидуальная работа с психологом и социальным педагогом согласно плану работы специалистов.

Ожидаемые результаты:

Реализация программы позволит:

- ✓ улучшить психологическое состояние граждан пожилого возраста и инвалидов пенсионного возраста;
- ✓ повысить их интеллектуальный уровень;
- ✓ создать условия для повышения собственной значимости и востребованности;
- ✓ развить у целевой аудитории стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях;
- ✓ расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- ✓ развить творческую активность, приобрести коммуникативный опыт;
- ✓ активизировать жизненную позицию граждан пожилого возраста и инвалидов пенсионного возраста, привлечь их в общественную жизнь.