Для многих граждан пожилого возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое, приводят к снижению качества жизни, депрессиям, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни. Однако возможность прожить долгую и активную жизнь есть у всех граждан старшего поколения.

Для помощи в решении подобных проблем в МБУ «КЦСОН Маслянинского района» разработана программа **«Повышение социальной активности людей старшего возраста через различные виды деятельности»**, которая основана на системе мер по сохранению и укреплению здоровья, поднятия настроения, ощущения радости получения удовольствия, снятия стресса, психологического удовлетворения.

Программа позволяет гражданам максимально использовать ресурсы своего организма для улучшения самочувствия, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.

**Программа**

**Повышение социальной активности людей старшего возраста через различные виды деятельности**

Актуальность

Заслуженный отдых на пенсии для многих людей серебряного возраста становится фактором, который приводит к значительным переменам в жизни. С этого момента дни человека больше наполнены одиночеством, на фоне которого часто случаются депрессии. До пенсии люди заняты на работе и живут в постоянном ритме, а после завершения активной трудовой деятельности у них неожиданно появляется много свободного времени. Эта перемена вызывает растерянность и непонимание, чем занять освободившееся время. В связи с этим возникает логичный вопрос, как организовать досуг  [людей](https://www.maam.ru/obrazovanie/den-pozhilogo-cheloveka-scenarii) серебряного возраста?

Досуг пожилых людей направлен на поднятия настроения, ощущения радости и получения удовольствия. Пенсионеры проводят досуг для того, чтобы отдохнуть от повседневной суеты, снять стресс, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, заняться творчеством и найти друзей по интересам.

**Досуг граждан**[**пожилого**](https://www.maam.ru/obrazovanie/den-pozhilogo-cheloveka) **возраста состоит из :**

1) активной деятельности, когда пожилые люди продолжают свою трудовую деятельность (часто – на полставки, занимаются ведением домашнего хозяйства, работой в саду и в огороде, имеют свое хобби, посещают культурные мероприятия, путешествуют, занимаются ЗОЖ и художественной самодеятельностью ;

2) пассивной деятельности, которая включает в себя чтение книг и газет, просмотр телепередач, общение.

Очень важную роль в жизни пожилых и престарелых людей, играет досуг, особенно когда их участие в трудовой деятельности затруднено. Также это необходимо для одиноких пенсионеров, чтобы заполнить свое свободное время.

**Досуговая деятельность пожилых людей включает** :

- занятия художественным, прикладным творчеством;

- участия в праздниках, викторинах, конкурсах, фестивалях;

- спорт, танцы, экскурсии, активные игры;

- деловые, логические, интеллектуальные игры и занятия;

- спокойный пассивный отдых *(чтение книг, просмотр телевизора, слушание радио и т. д.)*.

Следует выделить группы потребностей в **досуговой деятельности пожилых людей** :

1. Потребность восстановления жизненных сил людей пожилого возраста *(прогулки на воздухе, вечера отдыха для пенсионеров, занятия в тренажёрном зале, скандинавская ходьба)*;

2. Развитие интеллектуальных способностей, повышение эрудиции (чтение книг, просмотр научных передач, освоение новых языков, экскурсии);

3. Развитие духовных сил, умений и активной творческой деятельности (работа на приусадебном участке, на даче, прикладные техники, природно-экологические занятия);

4. Потребность в общении *(объединения по интересам, творческие группы, вечера встреч)*.

Особое значение досуговой деятельности состоит в том, чтобы интегрировать индивидов, пенсионеров в ту досуговую деятельность, которая поможет им корректировать, улучшать или сохранять определенный статус. В особенности усиливает силы личности деятельность, которая устремлена не на потребление, а на создание материальных и духовных благ и отдачу результатов своего труда другим людям.

Таким образом, правильно организованный досуг помогает человеку общаться в социуме, укреплять здоровье, проявлять свой творческий потенциал, верить в свои собственные силы. Это способ поддержания интереса к жизни, укрепление социальных связей, создание условий для реализации социальных, интеллектуальных и культурных потребностей граждан старшего поколения.

**Цель программы:**

Активизировать старшее поколение к различным видам деятельности, для снижения их социальной изоляции.

**Задачи программы:**

1. Создать условия для бесплатных оздоровительных, культурно-развлекательных, просветительских мероприятий для снижения их социальной изоляции;
2. Вовлечь в социальную активность людей старшего поколения;
3. Организовать мероприятия, направленные на увеличение участия количества граждан пожилого возраста, вовлеченных в различные виды деятельности;
4. Улучшить качество жизни, предоставить дополнительные возможности для самореализации. Создать наилучшие условия для активного долголетия.

**Целевая группа**: люди старшего возраста от 50 до 85 лет

**Ожидаемые результаты**: по итогам реализации программы ожидается:

- улучшение эмоционального здоровья;

- повышение качества жизни людей серебряного возраста;

- снятие эффекта социального одиночества;

- повышение роли граждан старшего поколения в общественной жизни;

- рост уровня социальной адаптации, людей старшего поколения и упрочнения социальных связей.

**План реализации программы:**

**Распорядок пребывания в МБУ КЦСОН**

**(два раза в неделю - среда и пятница, с 9-00 до 12-00)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N**  **п.п** | **занятие** | **время** |
| 1 | разминка в спортивном зале | 09-00 |
| 2 | занятие в тренажёрном зале | 09-20 |
| 3 | «Тропа здоровья», упражнения в ЛФК-зале | 09-50 |
| 4 | посещение галокамеры (соляной пещеры) | 10-00 |
| 5 | приём кислородного коктейля | 10-25 |
| 6 | психологический тренинг | 10-40 |
| 7 | досуговая деятельность | 11-20 |

**План работы группы «Второе дыхание» на 2024 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **месяц** | **категория** | **Мероприятие** |
| 1 | февраль | Люди пожилого возраста | «Зимние забавы» - прогулка на свежем воздухе |
| 2 | Люди пожилого возраста | Мастер класс по изготовлению «валентинки» |
| Люди пожилого возраста | Скандинавская ходьба, час здоровья. |
| 3 | март | Люди пожилого возраста | Культурно-развлекательное мероприятие «Ай да, Масленица» |
| Люди пожилого возраста | Занятие в сенсорной комнате  «Цветотерапия» |
| 4 | Люди пожилого возраста | Праздничный вечер «Ради прекрасных дам» |
| 5 | апрель | Люди пожилого возраста | Краеведческий лекторий «Творчество наших земляков» |
| 6 | Люди пожилого возраста | Мастер класс: «Дорого яичко, ко- Христову Дню»  (роспись яиц) |
| Люди пожилого возраста | Дискуссионный час с элементами тренинга «Эликсир молодости»  (работа психолога) |
| 7 | май | Люди пожилого возраста | Выступление агитбригады «Победный май» |
| 8 | Люди пожилого возраста | Поэтический час «Стихи о войне» |
| Люди пожилого возраста | «Как справиться с негативными эмоциями и снять напряжение»  Работа психолога |
| 9 | июнь | Люди пожилого возраста | Литературная гостиная «Читаем Пушкина» |
| 10 | Люди пожилого возраста | «Россия - это имя свято»  мастер-класс: «Символы России» |
| 11 | июль | Люди пожилого возраста | Весёлые старты на природе. |
|  | Экскурсия в д .Серебренниково, в Храм Владимира равноопостального  Концертная программа «Летний вечер» |
| 12 | август | Люди пожилого возраста | Спортивный вечер по интересам «Отдых»  Бильярд, тренажёрный зал. |
| 13 | Люди пожилого возраста | Весёлые старты  (спортивное мероприятие) |
| 14 | сентябрь | Люди пожилого возраста | Просветительское мероприятие «И лик святой нам душу греет» |
| 15 | Люди пожилого возраста | Выставка из овощей «Осенняя фантазия» |
| 16 | октябрь | Люди пожилого возраста | Музыкально-развлекательная программа «Бабье лето» |
| 17 | Люди пожилого возраста | Шаги здоровья  Презентация «Русские обереги»  Спортивно-развлекательное мероприятие: «Веселые Старты»  Чаепитие: «Наш красавец-самовар»  Акция :«Спешите делать добрые дела» (вручение подарков для проживающих в Милосердии от клуба  «школа здоровья» |
| 18 | ноябрь | Люди пожилого возраста | Творческий вечер «Колыбельная для внучки» |
| 19 | Люди пожилого возраста | Час творчества: «За чашкой чая не скучаем» (международный день чая) |
| 20 | декабрь | Люди пожилого возраста | Культурно-развлекательное мероприятие для взрослых  «В гости сказка к нам пришла» |
| 21 | Люди пожилого возраста | **Декада инвалидов**  День открытых дверей: «Твори добро»  Презентация «Русские обереги»  Мастер класс по изготовлению оберега «Крупеничка»  Чаепитие: «Мир позитива»  Культурно-развлекательное мероприятие для пожилых людей «Один раз в год» |

--