

Проект «Залог активного долголетия (использование досуговых и здоровьесберегающих технологий в работе с гражданами старшего возраста)

Целевая аудитория: граждане старшего возраста (получатели социальных услуг отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов далее - ОВП).

Цель: обеспечение активного долголетия граждан старшего возраста путем реализации досуговых и здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

улучшение качества жизни граждан старшего возраста;
формирование активной жизненной позиции;
обучение теоретическим знаниям о здоровом образе жизни, укрепление здоровья;
устранение социально-психологических проблем;
развитие творческого потенциала граждан старшего возраста;
повышение качества предоставляемых социально-психологических услуг.

Проект включает технологии, которые используются в учреждении: «Школа здоровья», «Виртуальный туризм», «Шкатулка поздравлений», «Библиотерапия», «Фототерапия».

Каждая технология универсальна:

- 1) используется в двух направлениях: здоровьесбережение и организация досуга.
- 2) формы проведения мероприятий применяются групповые и индивидуальные,
- 3) формат проведения - очный и дистанционный.

Подход универсальности технологий: здоровьесберегающая технология дополняется техниками, приемами и методами досуговой технологии, а досуговая - здоровьесберегающими техниками, приемами и методами. Это позволяет добиваться стабильных показателей повышения качества жизни граждан старшего возраста, увеличение периода активного долголетия.

Практика основана на обобщении ранее известного опыта по активному долголетию граждан старшего возраста и внедрении новых приемов и подходов в ходе реализации досуговых и здоровьесберегающих технологий. Здоровьесбережение и организация досуга основные факторы активного долголетия.

Влияние внедрения практики на повышение уровня жизни получателей социальных услуг

В период реализации проекта было привлечено, проживающих в ОВП, к активному долголетию через реализацию досуговых и здоровьесберегающих технологий, всего 189 человек (100%)., в том числе в 2023 -51 чел. (100%).

С 2020 по 2023 год включительно качественные показатели оставались стабильными.

По итогам опросов, получатели социальных считают:

- приобретение теоретических знаний о здоровом образе жизни 100% человек
- формирование активной жизненной позиции 100%
- улучшение качества жизни 100 %
- развитие творческого потенциала граждан старшего возраста 100%
- повышение качества предоставляемых социально-психологических услуг 98%
- устранение социально-психологических проблем 98%

ТЕХНОЛОГИЯ. «ШКАТУЛКА ПОЗДРАВЛЕНИЙ»

Чествование именинников и граждан, проживающих в ОВП. На праздничном мероприятии всегда чаепитие, слайд-шоу, игровые задания, музыкальные выступления детей и хоровых коллективов, шуточные тестовые задания и викторины на улучшение памяти и внимания.

РЕЗУЛЬТАТЫ 2020-2023 гг.:

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ: чествование именинников: всего 71 чел., в 2023 году - 12 чел., проведено 27 мероприятий, приуроченных к праздничным и социально-значимым датам, охвачено, всего –189 чел., в 2023 году – 51 чел.

КАЧЕСТВЕННЫЕ: удовлетворенность проведенными мероприятиями составила 100%. По итогам опросов получателей социальных услуг: уменьшение различных физических симптомов стресса, укрепление общего самочувствия, снижение тревожности у 49 человек (именинников) – 100%, у 140 граждан старшего возраста – 98%. укрепление психологического здоровья, улучшение психоэмоционального состояния граждан старшего возраста у 98%.

ТЕХНОЛОГИЯ «ФОТОТЕРАПИЯ»

Направление - организации досуга реализуется в творческом процессе по созданию фотоснимков, коллажей, проведении фотовыставок в учреждении, участии в конкурсах, в том числе проводимых в сети Интернет.

Направление «здоровьесбережение» используются «готовые фотоснимки» при оказании социально-психологических услуг (проведения бесед, выслушивания, подбадривания, мотивации жизненного тонуса);

проведение групповых или индивидуальных бесед о правилах безопасного фотографирования на улицах, проведения селфи.

РЕЗУЛЬТАТЫ: с 2020 по 2023 гг. организовано 13 тематических фотовыставок, 16 фотоколлажей, в которых приняли участие 127 человек. Оказано 79 социально-психологических услуг (с использованием «готовых фото»), охвачено 62 человека. Устранение социально-психологических проблем у 98%. опрошенных граждан.

ТЕХНОЛОГИЯ «БИБЛИОТЕРАПИЯ»

Технология повышает жизненную активность граждан старшего возраста. Здоровьесберегающее направление заключается в самостоятельном чтении или слушании электронных книг. Это улучшает память, помогает бороться со стрессами и тревогой. При помощи специально отобранных книг для чтения происходит психотерапевтическое воздействие на человека.

Досуговое мероприятие: «Посвящение в читатели», «Презентация книги» с включением видеофильмов, экранизированных по книгам, а также чтение книг вслух, обсуждение прочитанного.

Волонтеры «серебряного возраста» оказывают помощь в организации мероприятий, в проведении благотворительной акции по сбору книг в рамках реализации технологии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕХНОЛОГИИ с 2020- 2023 гг.:

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ: привлечено. – 189 человек (100%)

КАЧЕСТВЕННЫЕ: уменьшение симптомов стресса 98%, снижение тревожности 98 % укрепление общего самочувствия 100%

ТЕХНОЛОГИЯ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Технология является разновидностью социального туризма. Технология реализуется посредством демонстрации слайд-шоу и видеофильмов с использованием компьютерной техники и кинопроектора.

Реализуемые направления:

- 1) организация досуга: просмотр презентаций, видеофильмов, общение,
- 2) здоровьесбережение: медитация с просмотром слайд-шоу «Памятники природы», проведение тестовых заданий, викторин для укрепления памяти «Что Вы запомнили?»

Количество участников технологии, удовлетворивших свои познавательные потребности (по результатам опросов): в 2020-2023 гг. всего 189 чел. (100%) в 2023 г.- 51 чел.(100 %)

Результаты использования технологии в 2023 году: уменьшение различных физических симптомов стресса и укрепление общего самочувствия, снижение тревожности у 98% подопечных.

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» организована для обучения граждан старшего возраста теоретическим знаниям о здоровье и практическим навыками, методам укрепления и сохранения здоровья.

Направления:

- 1) организация досуга - это общение, проведение игр для граждан старшего возраста на свежем воздухе, для маломобильных граждан проведение «игр на бумаге»,
- 2) здоровьесбережение: проведение занятий в форме лекций, тренингов, динамических разминок, физических занятий (скандинавская ходьба, пальчиковая гимнастика, самомассаж рук, дыхательная гимнастика).

ПОМОЩЬ ВОЛОНТЕРОВ «СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА», участие в реализации технологии:

в благотворительных акциях по сбору спортивного инвентаря для «Школы здоровья;

в изготовлении из бросового материала настольных игр, «тренажеров для речевого дыхания» (индивидуально для каждого нуждающегося).

В 2023 году изготовлено тренажеров 12 экз., настольных игр - 6 экз.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕХНОЛОГИИ: 2020 - 2023 гг. Количественные: всего охвачено 189 человек (100%), в 2023 г. 51 чел. (100%), количество тем занятий – 24.

Качественные: удовлетворенность качеством проведенных занятий – 100%. По итогам опросов граждан старшего возраста: укрепление общего самочувствия 100%, формирование активной жизненной позиции – 100%, приобретение теоретических знаний о здоровом образе жизни – 100%.