Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Бешенковичского района»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С.Моцевич

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**«Жизнь в радость»**

Авторы:

заведующий отделением

дневного пребывания

для граждан пожилого возраста

Адамович Е.В.,

заведующий отделением дневного

пребывания для инвалидов

Цепото А.А.

*Бешенковичи, 2022 год*

**ВВЕДЕНИЕ**

Человечество стареет и это становится серьезной проблемой для большинства стран нашей планеты. Лучшей половиной жизни всегда считалась – молодость. В обществе существует такой стереотип, что в зрелом возрасте – ничего хорошего не ждет человека, все лучшие годы уже позади, а будущее видится весьма пессимистично. Когда человек выходит на пенсию, меняется образ его жизни, и первое с чем он сталкивается – узкий круг общения, а зачастую и вообще отсутствие такового. Вот поэтому возникает острая необходимость в том, чтобы задействовать пожилого человека по мере его физических возможностей и психологических особенностей в общественной жизни.

Не менее важной проблемой остаётся увеличение количества людей с инвалидностью. Плохая экология, отсутствие здорового образа жизни, травмы и болезни приводят к тому, что число людей с ограниченными возможностями постоянно растёт. Человеку, который вёл активный образ жизни, занимался трудовой деятельностью очень сложно перестроиться к новому статусу «инвалид». На этой почве у человека может возникнуть состояние апатии, депрессии, а как следствие позиция отчужденности и социальной изолированности. Особое внимание необходимо уделять людям,

от рождения имеющим ограниченные возможности здоровья, им очень важна нормальная социализация и установление дружеских контактов.

Если забыть о тысячелетних привычках и посмотреть на демографическую ситуацию объективно, в ней можно обнаружить изрядное количество плюсов.

Старение населения, связанное со снижением смертности в старшем возрасте, означает, что в принципе люди дольше могут оставаться активными, а значит, дольше участвовать в рынке труда. «Заслуженный отдых» после 60 лет не обещает быть легким. Ни сами пожилые люди, ни их окружение часто не готовы к тому физическому и эмоциональному состоянию, в котором окажутся, и не знают, как с ним справляться.

Статус пожилого человека и инвалида во многом зависит как от собственной позиции, так и от отношения общества к таким людям. Проект «Жизнь в радость» должен поменять жизнь старшего поколения и людей с инвалидностью Бешенковичского района к лучшему во всех смыслах. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым - в этом суть идеологии активного долголетия.

**1. Анализ ситуации**

В Республике Беларусь создана законодательная база, определяющая государственную политику в отношении работы с пожилыми людьми, инвалидами, выстроена и действует система мер, направленных на обеспечение жизнедеятельности и полноправного участия пожилых граждан в жизни общества. Это комплекс льгот и гарантий, мер социальной поддержки, мероприятия государственных программ.

Пока еще Беларусь входит в треть стран Европы с самым низким уровнем демографического старения. Но согласно прогнозам экспертов, скорость старения населения страны будет увеличиваться. А значит, и численность населения старших возрастов продолжит дальнейших рост. По итогам переписи населения Республики Беларусь, проведенной в 2019 году, доля пожилых граждан (65 лет и старше) в общей численности населения составляет 15,4 процента (в 2010 году – 13,8 процента). Согласно демографическому прогнозу к 2030 году доля пожилых граждан будет составлять более пятой части населения страны (более 20 процентов).

Особое внимание нужно обратить на граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, проживающих в сельской местности. Досуговая инфраструктура в сельских населенных пунктах чаще всего слабо развита, дома культуры и библиотеки не могут в полной мере удовлетворить потребности пожилых людей и инвалидов в обучении, реабилитации, социально-педагогической коррекции и адаптации.

По последним данным в июле 2022 года среди сельского населения Бешенковичского района проживает 2675 пожилых людей (всего пожилых граждан в Бешенковичском районе насчитывается – 4469), 277 людей с ограниченными возможностями (общее количество лиц с инвалидностью в районе составляет 800 человек). Для многих граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в сельской местности, отсутствие плодотворного досуга, социальная изоляция, проблемы со здоровьем, и многое другое приводят к снижению качества жизни, депрессиям и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни.

В ходе реализации проекта гражданам старшего поколения и людям с инвалидностью из сельской местности будут созданы условия для активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала с положительной эмоциональной настройкой.

Проект работает на улучшение качества жизни старшего поколения и инвалидов, вовлечение жителей нашего района старшего возраста и людей с инвалидностью в активную жизнь, укрепление их физического, психического здоровья и увеличения продолжительности и качества жизни.

Очень важно сделать жизнь представителей старшего поколения независимой, улучшить ее качество, обеспечить активное долголетие.

С помощью реализации проекта «Жизнь в радость» мы хотим доказать, что пожилой возраст – это интересная и плодотворная часть жизни, а инвалидность не означает одиночество и беспомощность.

Программа проекта позволит гражданам пожилого возраста и людям с инвалидностью максимально использовать ресурсы своего организма для улучшения самочувствия, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.

Направления проекта (это и физическая активность, образовательные и реабилитационные мероприятия, творчество, обучение компьютерной грамотности, информационным технологиям, профилактика кибермошенничества, финансовой безопасности) дают возможность пожилым людям и инвалидам оставаться активными и полезными обществу. Социальная активность пожилых людей и инвалидов позволит улучшать качество их жизни, преодолев депрессию и негативность, следовательно, продолжать жить без ограничений. Ведение социально - активного образа жизни делают человека удовлетворенным своей жизнью, наполненным счастьем, несмотря на преграды в возрасте, здоровье и т.д.

**2. Обоснование проблемы и проектного способа ее решения**

Для граждан пожилого возраста целесообразно оставаться активными как можно дольше, даже если они прекращают трудовую деятельность.

Людей, которые ведут здоровый образ жизни и тщательно следят за

своим самочувствием, нельзя назвать «старыми» или «инвалидами»: если ничего не болит и организму оказывается своевременная поддержка, можно наслаждаться активной жизнью.

Можно рассматривать «активное долголетие» как наиболее адекватную

стратегию поведения пожилых людей, когда человек из пассивного проживающего собственную жизнь становится её активным участником. Главный акцент – это непрерывное образование. Не зря народная мудрость гласит «Век живи – век учись». И речь идет не о получении дипломов, а о получении новых знаний в различных сферах, которые необходимы пожилым людям и инвалидам: культура, спорт, творчество, пение, психология, информационные технологии, и много другое. С одной стороны, расширяется кругозор, появляются новые впечатления, а с другой – создается ощущение собственной значимости и востребованности.

В реализации проекта будут участвовать работники отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста, работники отделения дневного пребывания для инвалидов, психолог ТЦСОН Бешенковичского района, также в проведении занятий и мероприятий будут привлекаться медицинские работники, педагоги, деятели культуры, спортсмены. И какие бы высокие технологии ни применяли, какие бы новые чудодейственные лекарства не использовали, если человек одинок, если он не востребован, если его окружает пустота, все это будет бесполезно.

Следовательно, главная цель - создать необходимые условия и возможности для развития активности пожилых людей и инвалидов. Необходимо изменить существующее положение на новый акцент – активный образ жизни, включённость в жизнь общества и государства, счастливое долгожительство.

Для граждан пожилого возраста и инвалидов будут проводить спортивные, образовательные, досуговые и развивающие занятия, участие в которых не требует специальной подготовки. Занятия будут проходить в группах и индивидуально в домах культуры, библиотеках, парках на территориях сельских исполнительных комитетов Бешенковичского района.

**3. Цели и задачи проекта**

**Цели проекта:**

организация досуга и социально-психологической поддержки пожилых граждан и людей с инвалидностью, проживающих в сельской местности Бешенковичского района, создание условий для их полноценного досуга и реализации жизненного опыта.

**Задачи проекта:**

популяризации идей поддержания здорового образа жизни среди пожилых людей и инвалидов;

формирование активной жизненной позиции;

активизация участия пожилых людей в жизни общества, повышение социальной защищённости;

предоставление пожилым людям и инвалидам возможности общаться по интересам, реализовывать жизненный опыт;

организация полноценного досуга;

обучение навыкам безопасного проживания;

реализация образовательных, социально - значимых инициатив и культурных программ, направленные на поддержку лиц пожилого возраста и инвалидов.

**4. Адресная направленность социального проекта**

**Целевой группой проекта** являются нетрудоспособные граждане, проживающие в сельской местности Бешенковичского района.

*Справочно*

***нетрудоспособный гражданин*** – *ребенок-инвалид в возрасте до 18 лет, завершивший освоение содержания образовательной программы специального образования на уровне общего среднего образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью, что подтверждено свидетельством о специальном образовании; инвалид I или II группы; неработающий гражданин в возрасте 60 лет и старше, достигший общеустановленного пенсионного возраста, имеющий право на государственную пенсию.*

**5. Ожидаемые результаты социального проекта**

**и показатели его эффективности**

**Реализация проекта позволит:**

- приобрести профессиональный и жизненный опыт, коммуникативный опыт;

- развить у пожилых людей стремление к активному участию в культурно-массовых и общественных мероприятиях;

- расширить круг общения, избавиться от социальной изолированности;

-удовлетворить образовательные потребности пенсионеров и инвалидов, развить их творческую активность;

- создать группы здорового образа жизни и активного долголетия, клубы, кружки для занятий творчеством, профилактики деменции, обучению необходимым навыкам;

-повысить социальную включённость у граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью;

- сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;

- привлечь людей пожилого возраста к добровольческой деятельности.

**6. Этапы реализации проекта**

1. Проведение рекламной акции о внедрении нового проекта в Бешенковичском районе в СМИ.

2.Проведение разъяснительной работы о целях и задачах настоящего проекта среди пожилых людей и людей с инвалидностью, проживающих в сельской местности района с помощью старейшин деревень, работников сельских исполнительных комитетов.

3. Проведение тематических бесед, мотивирующих на оздоровление организма и активное долголетие среди вышеуказанных категорий населения.

4. Формирование групп по интересам пожилых людей и людей с инвалидностью с учетом состояния их здоровья, интересов и предпочтений.

4. Разработка Плана мероприятий.

5. Составление графика занятий.

6. Реализация проекта.

7. Анализ результатов.

**7. Содержание программы**

1. Раздел «Активное долголетие».

Цель: организация просветительской и оздоровительной

деятельности среди пожилых людей и инвалидов, поддержание здорового образа жизни пожилых людей.

Главная задача - научить пенсионеров и инвалидов полноценно жить с уже имеющимися заболеваниями и не допустить развития других.

Раздел включает:

•курс лекций медицинскими работниками и консультации с учетом

возрастных изменений, который позволяет следить за своим

самочувствием и своевременно принимать профилактические меры;

•образовательные семинары и тренинги с психологом в целях повышения устойчивости к стрессу и позитивного настроя;

•«Уроки здоровья» («Оздоровление и укрепление организма») с

презентацией фиточаёв, ароматерапией, дыхательной гимнастикой, скандинавской ходьбой;

•оздоровительные пешеходные прогулки, которые вызывают смену

впечатлений и положительные эмоции и помогают снять раздражение и повысить психофизический тонус всего организма.

2. Раздел «Творческая реабилитация».

Цель: расширение круга общения пожилых людей и инвалидов, улучшение их качества жизни, реализация творческого потенциала, создать условия для творческой реализации личности человека, через развитие познавательного интереса, фантазии, художественного вкуса при знакомстве

и овладении навыками различных видов декоративно-прикладного искусства.

Раздел включает: стильные поделки, элементы декора и аксессуаров к одежде. Проведение мастер-классов для людей пожилого возраста и людей с инвалидностью, где они будут иметь возможность получить знания, попробовать себя в прикладном творчестве.

Участники будут выставлять поделки на выставках творческих работ, участвовать в различных конкурсах, выставках-ярмарках.

3. Раздел «Школа БЕЗопасности».

Цель: повышение уровня безопасности повседневной жизни граждан пожилого возраста, инвалидов.

Раздел включает: изучение и освоение пожилыми гражданами и инвалидами основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование, реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни;

ознакомление с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, изучение и освоение методов и приемов защиты;

формирование представления об экологических, социокультурных, экономических особенностях современного общества, как среды жизнедеятельности.

4. Раздел «Окно в современный мир»

Цель: предоставление маломобильным гражданам пожилого возраста, пожилым людям с инвалидностью возможности обучиться компьютерной грамотности.

Раздел включает::

обучение первичным навыкам работы с персональным компьютером;

ознакомление с программой Microsoft Offce Word;

обеспечение необходимого уровня практических умений работы на персональном компьютере, с целью дальнейшего использования полученных знаний в повседневной жизни;

обучение эффективной и безопасной работе в глобальной сети Интернет;

изучение процесса получения электронных услуг через сеть Интернет;

расширение возможности общения посредствам сети Интернета;

изучение технологии использования информационно-коммуникационных средств;

обучение безопасному использованию возможностей сети Интернет;

реализация принципа «равный обучает равного», при котором значимая информация передается через доверительное общение на равных подготовленных волонтёров с людьми одной возрастной и социальной группы.

**8. Результаты внедрения**

В ходе реализации проекта «Жизнь в радость», у пожилых людей и людей с ограниченными возможностями появятся знания о факторах, улучшающих качество жизни и состояние здоровья, а также о правилах безопасной жизнедеятельности. Они смогут критически оценить и пересмотреть свой образ жизни, а также применить полученные знания на

практике, освоить навыки здорового поведения и сформировать осознанное

отношение к построению здорового образа жизни.

Занятия трудотерапией, творчеством, изучение финансовой безопасности повысят качество жизни пенсионеров и инвалидов, их самооценку, раскроют скрытые таланты.

Реализация проекта «Жизнь в радость» создаст условия для организации полноценного досуга и жизненного опыта пожилых людей и людей с инвалидностью.

*Объявление*

*Уважаемые жители Бешенковичского района ТЦСОН Бешенковичского района запускает новый проект « хх». Проект предназначен для нетрудоспособных граждан, достигших 60 летнего возраста, не работающих, а также инвалидов 1 и 2 группы, проживающих на территории ……….Бешенковичского района.*

*Если вы полны творческих идей, оптимизма, хотите идти «в ногу со временем», а досуг проводить интересно и плодотворно приходите к нам. Вас жду интересные занятия по активному долголетию, здоровому образу жизни, обучению компьютерной и финансовой грамотности, декоративно-прикладному творчеству и много другое. Участие в реализации проекта «сссс» позволит Вам улучшить качество своей жизни, продолжать жить без ограничений, почувствовать себя удовлетворенным жизнью, наполненным счастьем, несмотря на преграды в возрасте и здоровье.*

*Занятия будут проходить:*

**ЖДЕМ ВАС!**

**Телефоны для справок 63501, 65348**