

Положение
«О программе социальной реабилитации людей пожилого
возраста и инвалидов
«Жить здоровым – ЗДОРОВО!»
в государственном областном автономном учреждении
социального обслуживания населения
«Кандалакшский дом-интернат для престарелых и инвалидов»
г. Кандалакша

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение регулирует реализацию комплексной программы «Жить здоровым – ЗДОРОВО!» (далее - Программы), направленную на раскрытие внутренних возможностей и потребностей граждан пожилого возраста и инвалидов с целью их активации и самореализации.

1.2. Комплексная программа «Жить здоровым – ЗДОРОВО!» — это совокупность функционирующих на базе ГОАУСОН «Кандалакшского ДИПИ» (далее - Учреждение) проектов, клубов, кружков по спортивно-оздоровительным, информационно-познавательным, культурно-досуговым направлениям.

1.3. Контроль за реализацией Программы осуществляет заместитель директора по общим вопросам.

2. Цели и задачи Программы.

2.1. Цели Программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- активизирование собственных возможностей пожилых людей и инвалидов, сохранение их социальной активности, физического и психического здоровья;
- укрепление статуса пожилого человека в обществе;
- использование интеллектуального, культурного, личностного потенциала и жизненного опыта людей старшего возраста в укреплении связи поколений.

2.2. Задачи Программы.

- повышение качества жизни пожилых людей и инвалидов;
- расширение интеграции граждан пожилого возраста и инвалидов в процессы социальной коммуникации;
- адаптация личности в пожилом возрасте к переходу в новый, более сложный и ограниченный в возможностях период жизни;
- создание условий для культурно – досуговой, информационно-познавательной деятельности, занятий физической культурой и оздоровления;
- содействие развитию творческой активности и потенциала,
- привлечение к участию в конкурсах, фестивалях, смотрах, концертах и других общественных мероприятиях,
- вовлечение пожилых граждан в добровольческую деятельность.

3. Основные направления Программы.

- Спортивно-оздоровительное направление.
- Информационно- познавательное направление.
- Культурно – досуговое направление.

3.1. Спортивно-оздоровительное направление.

3.1.1. реабилитационная программа по развитию мелкой моторики для лиц с ограниченными возможностями и пожилого возраста

Целью программы является сохранение и развитие мелкой моторики рук, что способствует сохранению речи и интеллекта.

В программу входят следующие занятия:

- Складывание пазлов
- Работа с мозайкой
- Упражнения с прищепками
- Работа с конструктором
- Работа с пластилином и соленым тестом
- Пальчиковое рисование
- Вырезание аппликаций
- Рисование и раскрашивание
- Мандалотерапия
- Работа с антистрессовыми предметами (мешочки с крупами и песком, кинетический песок и т.д.)

3.1.2. Адаптивная физическая культура

Цели - обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

3.1.3 Скандинавская ходьба

Цели - активная работа мышц верхних конечностей, прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Регулярные занятия способствуют нормализации давления по причине снижения холестерина низкой плотности в крови, уменьшению нагрузки на коленные суставы, поднятию настроения, поддержке в отличном тонусе и избавлению от депрессии, гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости, укрепляют иммунную систему.

3.1.4 Тренажерный зал

Цели - улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия, сохранение позитивного отношения к жизни, замещение мыслей о болезни, повседневных хлопот, избавление от депрессии позитивными интересами, снижение нервно-психического напряжения, создание условий для общения, взаимной поддержки, эмоционального обмена, общее повышение жизненного тонуса, полноценное межличностное общение.

3.2. Культурно-досуговое направление

3.2.1. Клуб «Мудрость»

Цель Клуба – изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми, содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха., развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений, исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья посредством проведения психологических тренингов.

3.2.2. Клуб «Эрудит»

Цель клуба – сохранение ясности ума, улучшение настроения, развитие коммуникативных навыков, расширение кругозора.

В деятельность клуба входят:

- Настольные игры
- Кроссворды
- Викторины
- Игры

3.2.3. Клуб «Киноман»

Цель клуба – самопознание, развитие эмпатии и сопереживания, поиск решений в трудных жизненных ситуациях, разрешение внутренних конфликтов, самоанализ, навыки видеть многомерность одного образа, решения и человека.

3.2.4. Клуб «Фантазер»

Цель клуба – развитие мелкой моторики рук, умение достигать желаемого результата и поднятие настроения и самооценки за счет создания поделок, развитие мыслительных процессов путем создания образа в уме и перенесении его через материалы в предмет.

3.2.5. Клуб «До-ре-ми»

Цель клуба – пение способствует улучшению сна, снижению уровня стресса, стимуляции циркуляции крови, развитию коммуникативных способностей. Прослушивание музыки помогает создать или сохранить чувство душевного комфорта, снять стресс.

3.2.6 Анималотерапия:

- Канистерапия

Цель – лечение неврозов, истерий, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, повышение самооценки и развитие коммуникационных способностей с использованием специально обученных собак.

- Иппотерапия

Цель – реабилитация граждан с неврологическими и другими нарушениями, такими как аутизм, церебральный паралич, артрит, рассеянный склероз, черепно-мозговая травма, инсульт, травмы спинного мозга, поведенческие и психические расстройства посредством контакта с лошадьми и адаптивной верховой езды.

- Фелинотерапия

Цель – избавление от чувства одиночества успокаивание, снижение артериального давления, стабилизация работы сердца.

3.2.7. Игротерапия

Цели – улучшение настроения, способствование активации работы мозга, сохранение трезвости и гибкости ума, благоприятное воздействие на психологическое состояние при помощи кошек.

3.2.7. Кружок «Своими руками», «Рукоделие»

Цель - развитие мелкой моторики рук, умение достигать желаемого результата и поднятие настроения и самооценки за счет создания поделок, развитие мыслительных процессов путем создания образа в уме и перенесении его через материалы в предмет.

3.3. Информационно-познавательное направление

3.3.1 Клуб «Час новостей»

Цель клуба – поддержание у проживающих интереса к происходящему в мире, способствование рассуждениям и комментированию обсуждаемых событий.

3.3.2. Виртуальный туризм

Цель – расширение кругозора, создание положительного эмоционального состояния, развитие коммуникативных способностей.

3.3.3. Теосоциореабилитация

Цель – обретение внутреннего равновесия, формирование оптимистичного взгляда в будущее, развитие терпения, несмотря на трудности.

3.3.4. Школа здоровья

Цель - повышение уровня знаний, информированности и практических навыков по профилактике заболеваний и повышения качества жизни, сохранению здоровья.

3.3.5. Школа безопасности

Цель - повышение уровня безопасности повседневной жизни лиц пожилого возраста и инвалидов, изучение и освоение пожилыми гражданами и инвалидами основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и 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, обучение граждан комплексно анализировать ситуацию, принимать адекватные и безопасные решения.

3.4. Направления Программы могут быть дополнены новыми направлениями, имеющими те же цели и задачи, что и Программа в целом, а также могут быть дополнены сами направления новыми проектами, клубами и кружками по интересам.

4. Порядок реализации программы.

4.1. Для получения услуг по выбранному направлению необходимо присутствовать в месте проведения мероприятия в соответствии с планом культурно-массовых, досуговых и реабилитационных мероприятий.

4.2. Порядок предоставления услуг по каждому направлению Программы регулируется в соответствии с положением о конкретном клубе, кружке и др.

4.3. Занятия и мероприятия по направлениям Программы проводятся согласно плану культурно-массовых, досуговых и реабилитационных мероприятий

5. Ожидаемые результаты.

5.1. Увеличение срока жизни пожилых людей и инвалидов.

5.2. Повышение качества и уровня жизни пожилых людей и инвалидов.

5.3. Поддержка активности граждан пожилого возраста и инвалидов.

5.4. Повышение уровня социальной адаптации и интеграции граждан старшего поколения и инвалидов в обществе.

5.5. Развитие творческой активности граждан старшего поколения и инвалидов.

5.7. Повышение информированности, мотивации и вовлечения пожилых людей и инвалидов в сохранение собственного здоровья, формирование здорового образа жизни пожилых людей и инвалидов.

5.8. Изменение психологии пожилого человека в отношении своего возраста и возможностей этого возраста, усиление психологической адаптации к внешним влияниям.

5.9. Увеличение социальных контактов и связей пожилых людей и инвалидов, принимающих участие в мероприятиях Программы.