

**«Жить здоровым – ЗДОРОВО!».**  
**Программа социальной реабилитации людей пожилого**  
**Возраста и инвалидов**

*«Жить здоровым – ЗДОРОВО!»* – программа, направленная на формирование условий для реабилитации и социальной адаптации пожилых людей и инвалидов к изменившимся условиям жизни.

**Цель программы:** повышение уровня адаптации пожилого человека и инвалидов в социуме, реабилитация пожилых людей и инвалидов в изменившихся условиях жизни, помощь в преодолении ощущения одиночества и ненужности, формирование и подбор досуга соответственно интересам и возможностям личности.

Пожилые люди и инвалиды самые незащищенные слои населения, которым необходима поддержка и внимание. Проживая в доме-интернате для престарелых и инвалидов, людям важно получать всестороннюю помощь, и организация досуга пожилых граждан и инвалидов играет одну из самых главных ролей в их жизни. Общие занятия и мероприятия способствуют общению, формированию новых привязанностей, что исключает чувство одиночества - одну из основных проблем.

**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.

**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 сложный и длительный период жизни;

- создание условий для культурно – досуговой, информационно-познавательной деятельности, занятий физической культурой и оздоровления;
- содействие развитию творческой активности,
- привлечение к участию в конкурсах, фестивалях, смотрах, концертах и других общественных мероприятиях,
- вовлечение пожилых граждан в добровольческую деятельность.

**Основными направлениями в данной работе являются:**

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

**Целевая группа:**

- группа людей пожилого возраста и инвалиды, состоящие на социальном обслуживании в ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»

**Время проведения занятий:**

В соответствии с планом проведения культурно-массовых, досуговых и реабилитационных мероприятий ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»

**Деятельность по направлениям:**

**Спортивно-оздоровительное направление:**

**- 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.

**- Скандинавская ходьба**

Цели - активная работа мышц верхних конечностей, прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Если занятия проходят не от случая к случаю, а регулярно, можно говорить о нормализации давления по причине снижения холестерина низкой плотности в крови, уменьшение нагрузки на коленные суставы, поднятие настроения, поддержка в отличном тонусе и избавление от депрессии, способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости, укрепляет иммунную систему.

**- Тренажерный зал**

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

### **Культурно-досуговое направление:**

#### **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.

#### **Клуб «Эрудит»**

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

В деятельность клуба входят:

- Настольные игры
- Кроссворды
- Викторины
- Игры

#### **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.

#### **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.

### **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.

### **Анималотерапия:**

- Канистерапия

Цель – лечение неврозов, истерий, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, повышение самооценки и развитие коммуникационных способностей.

- Иппотерапия

Цель – избежание умственной отсталости, различных нарушениях социальной адаптации и поведенческих нарушениях, неврозах, психозах, задержке психического развития, используется она в послеоперационной реабилитации и во многих других случаях

- Филинотерапия

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

### **Игротерапия**

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

### **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.

### **Информационно- познавательное направление:**

#### **Клуб «Час новостей»**

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

#### **Виртуальный туризм**

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

### **Теосоциореабилитация**

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

### **Школа здоровья**

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

### **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.