

Директор Смоленского областного
государственного бюджетного учреждения
«Сычевский комплексный центр социального
обслуживания населения»

2026 г.

**активного долголетия для граждан старшего поколения
«ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ - ПЕРЕЗАГРУЗКА»**

- создание условий для поддержания физического, интеллектуального и социального благополучия граждан пожилого возраста;
- продление периода активной и самостоятельной жизни, профилактика возрастных заболеваний и социальной изоляции.

- формирование у пожилых людей мотивации к ведению здорового образа жизни;
- организация регулярных занятий физической культурой, адаптированных к возрастным особенностям;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей, профилактика когнитивных нарушений;
- содействие социальной интеграции, вовлечению пенсионеров в общественную и культурную жизнь;
- обеспечение информационной, психологической и медицинской поддержки участников программы.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: «В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ!»

Физическая активность - это не просто способ поддерживать тело в форме, это фундамент активного долголетия, бодрости духа и хорошего настроения. Раздел программы «В движении — жизнь!» создан для того, чтобы показать: спорт и движение доступны в любом возрасте. Мы предлагаем комфортные, безопасные и

увлекательные форматы занятий, которые помогут участникам почувствовать прилив сил, улучшить координацию и укрепить здоровье, получая удовольствие от процесса.

Цели и задачи раздела:

- укрепление здоровья: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- повышение выносливости: постепенное увеличение физических возможностей организма;
- улучшение психоэмоционального состояния: снятие стресса и улучшение настроения через физическую активность;
- социализация: создание дружелюбной атмосферы для общения во время совместных занятий.

Основные направления и форматы занятий:

Программа предлагает гибкий подход и разнообразие активностей на любой вкус и уровень подготовки:

1) Спортивная гимнастика с элементами самообороны «Золотой пояс»

Оздоровительная программа, созданная специально для людей старшего возраста, объединяющая мягкую суставную гимнастику, элементы акробатики для развития координации и простые, но эффективные приёмы самообороны.

Цель - помочь сохранить бодрость, активность и самостоятельность на долгие годы.

2) Скандинавская ходьба «Тропа здоровья»

Обучение правильной технике ходьбы с палками. Это один из самых безопасных и эффективных видов аэробной нагрузки, который задействует до 90% мышц тела, не перегружая суставы. Занятия проходят на свежем воздухе в парковых зонах.

3) Дыхательная гимнастика «Вдохновение»

Практики, основанные на восточных и современных методиках (например, элементы цигун). Направлены на насыщение организма кислородом, нормализацию давления и достижение внутреннего спокойствия.

3) Танцевально-двигательная терапия «Ритмы жизни»

Занятия в формате танцевальных разминок под музыку разных эпох (от вальса до знакомых мелодий советской эстрады).

Цель — развитие пластики, чувства ритма и просто получение положительных эмоций.

4) «Игры на свежем воздухе»

Организация досуга с элементами легкой физической активности: дартс, городки, петанк (боче), скандинавская ходьба в формате квеста. Это позволяет совместить спорт, стратегию и приятное общение.

Ожидаемые результаты:

Регулярное участие в занятиях поможет участникам:

- улучшить осанку и координацию движений;
- повысить общий тонус организма и укрепить иммунитет;
- снизить уровень тревожности и нормализовать сон;
- найти единомышленников и сделать физическую активность приятной и неотъемлемой частью своей жизни.

2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: «ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА»

Возраст - это не повод останавливаться в развитии. Напротив, это прекрасное время для того, чтобы посвятить его познанию нового, оттачиванию ума и получению удовольствия от интеллектуальной деятельности. Программа «Гимнастика для ума» создана, чтобы помочь участникам сохранить ясность мысли, гибкость ума и прекрасную память.

Цели и задачи раздела:

- поддержание когнитивных функций: профилактика возрастных изменений памяти, внимания и мышления;
- расширение кругозора: знакомство с новыми областями знаний, искусством, историей и современными технологиями;
- развитие творческих способностей: стимуляция воображения и креативного мышления через нестандартные задачи;
- организация полезного досуга: создание среды для интересного и осмысленного времяпрепровождения.

Основные направления и форматы занятий:

1) Интеллектуальный клуб «Эрудит»

Проведение викторин, брейн-рингов и квизов на самые разные темы: от истории родного края до мирового кинематографа. Это не только проверка знаний, но и азарт командной игры.

2) Лекторий «Мир открытий»

Цикл лекций от приглашённых экспертов (сотрудников библиотеки, музея и т.д.) программы. Темы подбираются с учётом интересов аудитории: история моды, тайны великих художников, основы цифровой грамотности.

3) Мастерская памяти «Хранители воспоминаний»

Практические занятия с использованием мнемотехник и упражнений на развитие памяти. Участники учатся запоминать стихи, списки дел, имена и даты с помощью простых и эффективных методик.

4) Литературная гостиная «В кругу друзей»

Обсуждение произведений классической и современной литературы. Встречи проходят в уютной атмосфере за чашкой чая, где каждый может поделиться своим видением прочитанного или почитать свои произведения..

5) Компьютерная грамотность «Сетевое пространство»

Обучение работе с интернетом, государственными порталами (например, «Госуслуги»), общению с близкими по видеосвязи и безопасному поиску информации.

6) «Арт-терапия для ума»

Занятия, совмещающие творчество и интеллект: решение логических головоломок, написание небольших эссе или рассказов, рисование по мотивам музыкальных произведений.

Ожидаемые результаты:

Участие в программе поможет:

- улучшить концентрацию внимания и скорость мышления;
- освоить новые навыки (например, уверенное пользование компьютером);
- найти новые увлечения и хобби;
- почувствовать уверенность в своих силах и с гордостью делиться знаниями с окружающими.

3. СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ «СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ И ДОБРЫХ ДЕЛ»

Человеку необходимо чувствовать себя нужным, полезным и быть частью большого и дружного сообщества. Одиночество и социальная изоляция - одни из главных вызовов современности. Данный раздел направлен на то, чтобы каждый участник программы нашёл своё место в социуме, обрёл новых друзей, поделился своим бесценным опытом и почувствовал радость от помощи другим.

Цели и задачи раздела:

- преодоление социальной изоляции: создание условий для регулярного и продуктивного общения;

- интеграция в общественную жизнь: вовлечение участников в культурные, образовательные и волонтерские проекты;
- передача опыта: организация площадок, где старшее поколение может делиться мудростью и навыками с молодежью.
- реализация творческого потенциала: помощь в организации выставок, концертов и других мероприятий силами участников.

Основные направления и форматы мероприятий:

1) Волонтерский корпус «Серебряные волонтеры»

- организация участия в городских праздниках в качестве консультантов, помощников на спортивных мероприятиях или встречающих;
- посещение социальных учреждений (домов престарелых, детских садов, школ) с концертными программами или мастер-классами.

2) Клуб наставничества «Живая летопись»

- встречи со школьниками и студентами, где участники делятся воспоминаниями о своей молодости, профессии и исторических событиях. Это живая история, которая учит и вдохновляет молодежь.

3) Творческая мастерская «Ярмарка талантов»

- организация выставок прикладного творчества (вышивка, вязание и др.), где участники могут не только показать свои работы, но и научить других своему мастерству.
- проведение концертов художественной самодеятельности и театральных постановок.

4) Киноклуб «Обсуждаем вместе»

- просмотр и последующее обсуждение интересных фильмов (классики советского кино или современных картин). Это отличный повод для дискуссий и обмена мнениями в неформальной обстановке.

5) Клуб путешественников «По родному краю»

- организация экскурсий по историческим местам города и области. Совместные поездки укрепляют дружеские связи и расширяют кругозор.

Ожидаемые результаты:

Участие в социально-активной жизни программы поможет участникам:

- обрести новый круг общения и найти настоящих друзей;

- почувствовать свою значимость и востребованность в обществе;
- передать свой бесценный жизненный и профессиональный опыт молодому поколению;
- наполнить жизнь яркими событиями, впечатлениями и смыслом.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Раздел направлен на создание благоприятного эмоционального климата, укрепление психоэмоционального состояния участников, развитие навыков саморегуляции и профилактики стрессовых состояний. Программа ориентирована на формирование у участников устойчивых механизмов преодоления трудностей, повышения уверенности в себе и развития навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения;
- формирование навыков саморегуляции и управления эмоциями;
- развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- повышение уровня психологической грамотности и осведомлённости о способах поддержки себя и окружающих;
- профилактика профессионального и эмоционального выгорания.

Формы и методы работы:

- групповые тренинги по развитию эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости;
- практические занятия по техникам релаксации и саморегуляции;
- ролевые игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков;
- информационные лекции и семинары по вопросам психогигиены и профилактики выгорания.

Ожидаемые результаты:

- участники научатся распознавать и управлять своими эмоциями;
- повысится уровень стрессоустойчивости и способности к конструктивному разрешению конфликтов;
- сформируется навык обращения за психологической поддержкой и взаимопомощи;
- улучшится психологический климат в коллективе, снизится уровень конфликтности;
- повысится общая удовлетворённость и мотивация к участию в программе.

Мониторинг и оценка эффективности:

Эффективность психологической поддержки оценивается с помощью анкетирования, индивидуальных бесед, наблюдения за динамикой эмоционального состояния участников и обратной связи от группы. По итогам работы проводится итоговое обсуждение, где участники делятся своими впечатлениями, трудностями и достижениями.

5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

Вовлечение молодых людей в реализацию программы является одним из ключевых факторов её успеха и устойчивого развития. Молодёжь - это не только будущие специалисты, но и активные участники современных общественных процессов, способные привнести свежие идеи, инновационные подходы и энергию в решение актуальных задач.

Основные направления участия молодёжи:

- волонтерская деятельность. Молодые люди могут принимать активное участие в организации и проведении мероприятий, оказывать помощь в реализации социальных, экологических, спортивных и образовательных встреч;
- образовательные инициативы. В рамках программы проводятся лекции, мастер-классы, тренинги, направленные на развитие профессиональных и личностных компетенций участников;
- проектная работа. Молодёжь может формировать команды для разработки и реализации собственных инициатив, которые могут получить поддержку в виде грантов.

Конечно, вот вариант названия и подробное описание для театрального направления, разработанное специально для клуба «золотого возраста».

6. ТЕАТРАЛЬНАЯ ГОСТИНАЯ «МЕМОАРИ»

Творческая лаборатория, где каждый участник становится соавтором и главным героем. Мы не ставим целью создание профессиональных спектаклей. Наша задача - через игру, импровизацию и творчество помочь вам раскрыть потенциал, поделиться мудростью и прожить на сцене самые светлые и важные моменты своей жизни.

Это направление основано на методах арт-терапии и сценического мастерства, адаптированных для людей старшего возраста. Занятия проходят в поддерживающей и доброжелательной атмосфере, где нет критики, а есть только совместное творчество.