

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ВАГАЙСКОГО РАЙОНА»

Утверждаю: _____ (А.И.Волкова)
Директор МАУ «КЦСОН Вагайского района»

«10» 01. 2022 г.



**Тематический план
проведения занятий в рамках «Школы активного долголетия»
МАУ «КЦСОН Вагайского района» в 2022 году.**

Школа активного долголетия организована в рамках реализации подпрограммы «Повышение качества жизни пожилых людей в Тюменской области «Старшее поколение» государственной программы Тюменской области «Развитие отрасли «Социальная политика» на плановый период до 2023 года» (утверждена постановлением правительства Тюменской области от 22.12.2014 г. № 664-п).

Цель школы активного долголетия:

- формирование знаний, умений и навыков у граждан пожилого возраста, применение которых помогает им выстраивать эффективную жизнедеятельность, успешно решать жизненные задачи и реализовывать себя в разных сферах деятельности;
- проведение обучения граждан старшего поколения, проживающих на территории Вагайского муниципального района, принципам, методам и формам активного долголетия.

Задачи школы активного долголетия:

- формирование культуры и принципов активного долголетия у граждан;
- обучение граждан практическим навыкам и методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии;
- ознакомление с принципами, потребностями и особенностями питания и двигательным режимом в пожилом и старческом возрасте;
- информирование слушателей школы о возможностях переустройства жилого помещения для маломобильных пожилых граждан с учетом их индивидуальных потребностей;
- активизация участия пожилых людей в жизни общества через творческую самореализацию личности;
- информирование граждан по правовым, медицинским, социальным и другим вопросам;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности пожилых людей;
- формирование культуры финансового поведения у граждан пожилого возраста и инвалидов;
- информирование граждан по медицинским, социальным и другим вопросам;
- укрепление гражданской инициативы среди граждан старшего поколения.

Активное долголетие складывается из трех базовых компонентов: крепкое здоровье, правильное питание, душевное равновесие. В соответствии с этим структура программы представлена следующими направлениями: здоровый образ жизни; основы сбалансированного рационального питания; безопасность жизнедеятельности пожилого человека.

Общие рекомендации:

1. В школу активного долголетия принимаются граждане предпенсионного и пенсионного возраста.
2. Обучение в Школе проводится курсами 1 – 2 раза в месяц. Оптимальное количество участников в группе 15 – 20 человек.
3. Занятия проводятся в соответствии с утвержденным тематическим планом. Продолжительность одного учебного дня – не более 3 часов с перерывами через 60 – 90 минут.
4. Все мероприятия организуются совместно с представителями органов соцзащиты, медицинских организаций, учреждений образования, культуры, спорта и молодежной политики, общественных и других организаций.

| № | Дата проведения | Тема занятия | Ответственный исполнитель | Место проведения |
|-----|---------------------|---|--|---|
| 1. | В течение 2022 года | Зачисление участников в школу активного долголетия | Специалист по социальной работе, участковые специалисты по социальной работе | МАУ «КЦСОН Вагайского района», сельские поселения |
| 2. | В течение 2022 года | Раздача информационных буклетов, материалов. Информирование по реабилитации, получению мер социальной поддержки. | Вабиева Ф.Т., участковые специалисты по социальной работе | МАУ «КЦСОН Вагайского района», сельские поселения |
| 3. | Февраль | Здоровый образ жизни – залог долголетия: - режим дня; - полноценный сон – залог здоровья; | Вабиева Ф.Т., участковые специалисты по социальной работе | Сельские поселения |
| 4-5 | Март - апрель | Физическая активность в пожилом возрасте. Примерные комплексы упражнений для людей пожилого возраста. Гимнастика 55 + | Вабиева Ф.Т., участковые специалисты по социальной работе | Сельские поселения |
| 6. | Май | Вредные факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни (алкоголь, табакокурение, переизбыток сна, привычка долго спать). | Вабиева Ф.Т., медработники, соцработники | МАУ «КЦСОН Вагайского района», сельские поселения |
| 7. | Июнь | Организация и безопасность питания пожилых граждан. Краткая характеристика основных продуктов питания. Праздник пирога... | Вабиева Ф.Т., Устюгова Ф.Т. | Районный совет ветеранов |

| | | | | |
|-------|--------------------|--|--|---|
| 8. | Июль | Организация и безопасность питания пожилых граждан. Краткая характеристика основных продуктов питания. Праздник пирога... | Участковые специалисты по социальной работе, соцработники, культработники | Сельские поселения |
| 9. | Август | Безопасность жизнедеятельности пожилого человека. Пожарная безопасность. Раздача памяток. | Вабиева Ф.Т., участковые специалисты по социальной работе, работники пожарной охраны | Сельские поселения, подворовый обход в населенных пунктах |
| 10-11 | Сентябрь - октябрь | Организация мероприятий, направленных на создание условий для активного долголетия и содействие здоровому образу жизни старшего поколения в рамках областной акции «Пусть осень жизни будет золотой» («Азбука добра», «Мы Вас любим»). | Специалисты служб МАУ «КЦСОН Вагайского района», советы ветеранов, волонтеры | МАУ «КЦСОН Вагайского района», сельские поселения |
| 12. | Ноябрь | Эмоциональное и психологическое здоровье граждан пожилого возраста. Релаксация. | Вабиева Ф.Т, психолог | МАУ «КЦСОН Вагайского района» |
| 13. | Ноябрь | Особенности функционирования организма в третьем возрасте (возрастные изменения, заболевания, профилактика). Общеукрепляющие упражнения для пожилых людей. | Медицинские работники | Областная больница № 9 (с.Вагай), ФАПы |
| 14. | Декабрь | Вечер творческого мастерства. Подведение итогов года. Вручение сертификатов слушателям Школы активного долголетия. | Специалист по социальной работе – Вабиева Ф.Т. | МАУ «КЦСОН Вагайского района» |

Специалист по социальной работе: Вабиева (Вабиева Ф.Т.)