|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ПЛАН

РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ «АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

на 2023 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  мероприятия | Срок  проведения | Ответствен­ный испол­нитель  Отметка о выполнении |
| 1. | Согласование графика проведения спортивных и досуговых мероприятий на базе муниципальных объектов Кировского района Ставропольского края | Январь 2023 |  |
| 2. | Проводить работу по взаимодействию с общественными организациями, действующими на территории Кировского городского округа | В течение  года | Увеличение количества участников проекта через информирование общественных организаций |
| 3. | Проведение индивидуальных и групповых занятий с психологом  для мужчин 60+ | В течение  года  2 раза в неделю | психолог |
| 4. | Проведение индивидуальных и групповых занятий по обучению компьютерной грамотности для мужчин серебряного возраста | В течение  года | Программист  положительная динамика по увеличению количества обучающихся |
| 5. | Координировать работу по внедрению современных форм работы в рамках ре­ализации проекта для мужчин 60+:  - организация занятий «Скандинавская ходьба»  - организация занятий «Академия ЗОЖ Василия Скакуна»  -организация занятий «Час здоровья»;  -организации работы факультетов «Университета третьего возраста»;  -внедрения в работу клубов и кружков для граждан пожилого возраста новых направлений прикладного творчества. | В течение  года  2 раза в неделю | Занятия проводятся регулярно. отмечается положительная динамика по увеличению на 50% количества участников и улучшению самочувствия |
|  | Приобщение мужчин серебряного возраста к рациональному питанию через клуб и онлайн технологию «Секреты вкусной и здоровой пищи» с привлечением диетолога. | В течение  года | Увеличилось количество подписчиков в группе, отмечается положительные отзывы по применению рецептуры, видео-уроков, составления меню |
|  | Организовать проведение акций:  «Никто не забыт, ничто не забыто»;  «Подари праздник» (поздравление на дому с юбилеями и днями рождения вете­ранов);  «Праздник в каждый дом» (поздравле­ния на дому с днями рождения долго­жителей) | По отдельному  графику | Серебряные волонтеры и активисты участвуют в поздравлении ветеранов войны, вдов, юбиляров, почетных жителей района |
|  | Проведение Спартакиады для лиц серебряного возраста | Апрель 2023г. | Приняло участие более 60 человек Кировского района |
|  | Организовать работу фотокружка «Окно в мир» | Июнь 2023г. | Проводятся занятия в ст. Зольской серебряным волонтером Сидоренко И.И. |
|  | Провести акцию «Обелиск» по уходу за могилами участников войны. | Апрель 2023г. | Весной организовано благоустройство памятников на территории Кировского района, уход за могилами погибших солдат |
|  | Провести акцию по благоустройству территорий «Экологический десант» | Апрель – октябрь  2023г. | Инициаторы проведения мужчины 60+. Сезонно проводятся экологические субботники на территории Кировского района Ставропольского края, организованы серебряными волонтерами с привлечением пожилых граждан района |
|  | Организация и участие в праздничных мероприятиях на площадках Кировского района Ставропольского края | В течение  года | Активисты культурно- досуговых мероприятий, аккомпаниаторы- баянисты, солисты, участники вокальных групп –это мужчины серебряного возраста, привлекающие на свои мероприятия жителей города и станиц. Выступают как на небольших мероприятиях до 50 чел., так и на Дне города, станицы -2000 чел. |
|  | Проведение самостоятельных занятий на факультетах Университета третьего возраста активными мужчинами 60+ | Ежеквартально | Пенсионеры ведет факультеты:  Экологический – Пронькин А.Ф.  Культура -Киселев Н.И.  Исторический – Шевченко. А.П.  Правовой- Федоров Н.П. |
| 6. | Проводить мониторинг информацион­ного сопровождения проекта | В течение  года | Специалист организационно- методического отдела |
| 7. | Продолжить работу по информирова­нию населения о реализации проекта в общедо­ступных информационных ресурсах:  -на информационных стендах;  -на официальном сайте центра;  -на официальном сайте Администрации Кировского городского округа;  -в СМИ. | В течение  года | Программист, Специалист организационно- методического отдела  Увеличение на 50% числа участников проекта путем широкого информирования мужского населения пожилого возраста |

Инновационный проект является комплексом инновационных программ, реализуемых на территории Кировского района Ставропольского края. В данном проекте упор сделан не просто на пенсионеров, а конкретно для мужчин серебряного возраста, т.к. именно эта категория граждан подвержена риску сердечно- сосудистых заболеваний, болезням суставов и ожирению из-за малоподвижности, вредных привычек и неправильного питания. Стресс, который испытывают мужчины зрелого возраста в результате выхода на пенсию, ослабления организма, ухудшения состояния здоровья влияет на настроение, человек замыкается в себе, возникает апатия к окружению, нежелание общения. Как результат психологическая неудовлетворенность. Все вышеперечисленные факторы приводят к преждевременному старению.

Проект «Мистер «Крепкий орешек» направлен на возвращение мужчин 60+ в социум, на ведение активного и здорового образа жизни. Через оздоровительные процедуры – массаж, физио - процедуры, туризм, зарядку, йогу, посещение выставок и концертов привлекаем мужчин пожилого возраста к активному долголетию. В результате чего отмечается улучшение самочувствия, настроения, желание самому приносить пользу, делиться знанием и опытом.

Личный пример всегда является лучшим убеждением вести здоровый образ жизни и популяризации данного проекта.

Разработаны паспорта программ по развитию активного долголетия, созданы брошюры и методические материалы.

Начиналась реализация проектов для серебряных волонтеров Центра, участников клубов, слушателей факультетов Университета третьего возраста.

В 2018 году занимались 7 мужчин пожилого возраста.

На сегодняшний день участники проекта - 73 человека занимаются Активным долголетием. Это мужчины серебряного возраста, ведущие активный образ жизни, занимаются спортом, участвуют в общественной жизни: субботники, сбор помощи участникам СВО, помощь соседям, выступают в концертных мероприятиях, познают финансовую и компьютерную грамотность.

В рамках межведомственного взаимодействия помощь оказывают: Общественная организация ветеранов война и труда Кировского района Ставропольского края, Совет женщин Кировского района, Отряды серебряных волонтеров Отдел культуры администрации Кировского городского округа.

Деятельность реализации проекта открыто освещается в СМИ, и социальных сетях

<https://web.telegram.org/k/#@kirovskcson> ,

<https://t.me/kirovskcson/672> , , <https://t.me/kirovskcson/1338>, <https://t.me/kirovskcson/534>, <https://t.me/kirovskcson/531>, <https://t.me/kirovskcson/484>, <https://t.me/kirovskcson/475>, <https://t.me/kirovskcson/284>, <https://t.me/kirovskcson/196>, <https://t.me/kirovskcson/111>,

<https://t.me/kirovskcson/90>, <https://t.me/kirovskcson/47>,

<https://ok.ru/gbusokirov/topic/156517082815857>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/156401697709425>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/156380079676785>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/156300778888561>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/156300169141617>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/156260699954545>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/155998425800049>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/155967117745521>, <https://ok.ru/gbusokirov/topic/155840915398001> , <https://ok.ru/kirovsky.cson/statuses/155214446615921>, <https://ok.ru/kirovsky.cson/statuses/154927556222321>, <https://ok.ru/kirovsky.cson/album/849684692081/926663324785>,

<https://t.me/kirovskcson/1502>, <https://t.me/kirovskcson/1307>, <https://t.me/kirovskcson/1178>, <https://t.me/kirovskcson/1173>