

Аналитический отчет о деятельности Центра активного долголетия «Забота» БУ СО ВО «КЦСОН Верховажского района» за 2019 год.

Центр активного долголетия «Забота» функционирует на базе БУ СО ВО «КЦСОН Верховажского района» с 13.09.2016 г., на основании приказа директора № 43/о-2 от 09.09.2016 г.

Целью деятельности Центра «Забота» является формирование условий для реализации потенциала граждан старшего поколения, стимулирования их активного долголетия, вовлечения в активную общественную деятельность.

Основные задачи центра:

- создание условий для культурно-досуговой деятельности, занятий физической культурой и спортом;
- вовлечение граждан старшего поколения в деятельность связанную с активным отдыхом, содействие развитию творческой активности, повышению их компьютерной, финансовой грамотности;
- обеспечение доступа граждан старшего поколения к информационным ресурсам для повышения их социальной компетентности;
- вовлечение пожилых граждан в добровольческую деятельность в группах взаимопомощи и самопомощи;
- формирование у граждан старшего поколения функциональной грамотности (правовой, предпринимательской, грамотности в сфере жилищно-коммунального хозяйства, экологической, языковой и других видов грамотности).

Направления деятельности Центра «Забота»:

В социальной сети «ВКонтакте» создана группа Центра активного долголетия «Забота», в которой освещаются все мероприятия, проводимые в центре, а также публикуются объявления и необходимая информация. На сайте БУ СО ВО «КЦСОН Верховажского района» создана вкладка «Забота», в которой также есть основная информация о деятельности центра.

Пропаганда здорового образа жизни и активного долголетия.

В 2019 году для участников центра вели свою работу спортивные клубы и кружки, в том числе «Скандинавская ходьба», «Дыхательная гимнастика по

Стрельниковой», «Фитнес для пожилых людей». Кроме этого участники посещали клуб «Здоровье», спортивную секцию, включающую в себя занятия по дартсу, теннису и боулингу, а также кружок любителей шахмат. В течение года проводились различные спортивные мероприятия : викторина по зимним видам спорта, совместно с ГИБДД провели спортивно-интеллектуальную эстафету «На дороге без спешки». Наши женщины «серебряного» возраста приняли участие в районных соревнованиях по дартсу среди ветеранов; в районной спартакиаде пенсионеров (в рамках проекта «Здоровый образ жизни»; в соревнованиях по Верховажскому боулингу; в соревнованиях по теннису среди пенсионеров. Кроме этого, провели занятие по технике Цыгун «Бодрящая зарядка. Массаж и очищение внутренних органов». Активно посещали лекции и беседы на тему здорового образа жизни : «Каша-еда наша» (о пользе цельнозерновых круп); «Секреты здоровой кожи»; «Особенности памяти в пожилом возрасте» (питание, упражнения – 2 занятия) ; «Закаливание в пожилом возрасте. Моржевание»; «Скандинавская ходьба-путь к здоровью» (2 лекции – теория и практика); «Онкология. Профилактика онкозаболеваний»; «Аптека под ногами»; «Виды психотерапии для психического здоровья пожилых людей (музыкотерапия, цветотерапия, сказкотерапия); «Психическое здоровье человека» ; «Кожные заболевания. Профилактика кожных заболеваний». Указанные мероприятия посетили 76 человек.

Организация и проведение культурно-досуговых, духовно - просветительских, физкультурно – оздоровительных, профилактических и иных мероприятий с пожилыми людьми.

Для участников центра «Забота» были проведены социокультурные мероприятия с привлечением различных организаций, в том числе посещение музеев, выставок, организации конкурсов, экскурсий, поездок , просмотры фильмов, литературно-музыкальные вечера , спектакли в камерном театре и т.д. Кроме этого были организованы праздничные мероприятия с привлечением отряда «Верховажские волонтеры» (студенты колледжа) к таким праздникам как День пожилого человека, Новый год, 8 Марта, День Победы, День Матери. Мероприятия посетили 71 человек.

С целью профилактики в центре «Забота» вели свою работу «Школа безопасности для пожилых людей», «Школа правовой грамотности» , « Школа ухода», «Школа здоровья».

В рамках «Школы правовой грамотности» в центре прошли встречи: с руководителем ГУ – отдел Пенсионного фонда РФ в Верховажском районе

Вологодской области О.В. Шумиловой (изменения в пенсионном законодательстве); с начальником правового управления Администрации Верховажского района Тихомировой Н.В. (наследование по закону и завещанию, юридические аспекты оформления наследства); с сотрудниками Роспотребнадзора (общие вопросы по правам потребителей); с сотрудниками Росгосстраха (страхование и страховые программы)

В рамках обучения по программе «Школа безопасности для пожилых людей» прошли встречи: с сотрудниками ГИБДД (дорожная безопасность) полиции (профилактика мошенничества, обман пожилых людей) , со специалистами центра (польза и вред сотовых телефонов сотовых телефонов), сотрудниками сбербанка (финансовая грамотность и финансовая безопасность), сотрудниками пенсионного фонда(пенсионное законодательство).

Кроме этого участники «Заботы» приняли участие в информационно-профилактических акциях ГИБДД под названием «НеСпешиВсеУспеешь»; «НаДогореБезСпешки», а также посетили мастер-класс по изготовлению светоотражающих элементов.

В рамках работы «Школы здоровья» и «Школы ухода» были проведены лекции по темам «Заболевания кожи. Меланома. Профилактика кожных заболеваний. Медицинские рекомендации», «Грипп, симптомы заболевания, течение болезни, обострения после болезни, профилактика», «Онкология». Занятия проводили : Врач-инфекционист Кашинцева Т.М. Специалист ЦРБ Томилова О.Н. За 2019 год проведено 4 занятия, обучено 36 человек.

Во время занятий выдаются памятки, буклеты, просматриваются видеоролики, презентации.

Один раз в месяц проводились обучающие семинары по природному земледелию, которые посетили более 40 человек.

Участницы «Заботы» стали участниками (2 человека) большого этнографического диктанта.

Организация клубов и кружков

В Центре «Забота» организована кружковая и клубная работа. В 2019 году участники занимались в таких кружках и клубах , как «Рукоделие», «Английский язык», «Театральный», «Рисование», «Православные беседы», «Серебряные экскурсоводы», «Фитнес», «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой», «Скандинавская ходьба», «Плетение из газетных трубочек», «Вязание крючком», «Плетение корзин из пластиковых бутылок»,

«Здоровье», спортивная секция, шахматы. Ежегодно в мае месяце, на заключительном занятии (окончание сезона) участники кружков подводят итоги занятий, а именно организуют выставки, показывают представления, спектакли, музыкальные номера. За 2019 год в общей сложности посещений 344

Формирование групп само- и взаимопомощи, направленных на поддержание активного образа жизни.

В целях поддержания активного образа жизни граждан старшего поколения в 2019 году 5 «серебряных» волонтеров являлись руководителями клубов и кружков: «Театральный», «Английский язык», «Дыхательная гимнастика», «Православные беседы», «Вязание крючком», «Скандинавская ходьба».

Развитие волонтерства и организация благотворительных акций

В центре «Забота» создан отряд «серебряных» волонтеров под названием «Надежда». В 2019 году отряд насчитывал 12 добровольцев, 7 из которых вели работу по направлению «пожилые-пожилым». «Серебряные» волонтеры оказывали пожилым людям и ветеранам следующие виды услуг : социально-правовые, социально-психологические, социально-бытовые.

Задачи на перспективу

- выявление граждан старшего поколения, нуждающихся в поддержке, общении и желающих вести активный образ жизни с помощью первичных ветеранских организаций;
- вовлечение в ЦАД «Забота» граждан, недавно вышедших на пенсию с активной жизненной позицией, желающих оказывать добровольческую помощь нуждающимся.
- развитие направления «Серебряное волонтерство».