

## Авторская справка.

Увеличение продолжительности жизни – общемировая тенденция. Пожилого населения становится больше. Одним из острых вопросов на сегодняшний день является доступность и качество социальных услуг для старшего поколения. Внимание к данной проблеме пожилых людей на всех уровнях объясняется тем, что эта категория граждан особо нуждается в заботе, социальной поддержке, так как это позволяет им увидеть новые грани своей самореализации, своих возможностей, обеспечивает их адаптацию в современном мире. Пенсионерам важно ощущать свою значимость как личности. Это помогает им адекватно относиться к собственному старению, чувствовать себя полноценными гражданами, сохранять высокую самооценку, формировать активную жизненную позицию, заниматься полезным и интересным делом.

Программа «Активное долголетие» разработана для людей пожилого возраста в рамках реализации национального проекта «Демография» и предназначена для групповых занятий с гражданами пожилого возраста и людьми с ограниченными возможностями. Содержание занятий направлено на социокультурную реабилитацию граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями, развитие их творческого потенциала, увеличение возможностей общения данной категории граждан и решению проблемы психологического одиночества.

Программа разработана для того, чтобы создать условия для повышения качества жизни граждан старшего поколения, содействовать их вовлечению в активную интеллектуальную, творческую и общественную деятельность, оздоровительным и спортивным занятиям.

Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым – в этом суть идеологии активного долголетия. Эта тема актуальна и для жителей Старошайговского района Республики Мордовия. На сегодняшний день в Старошайговском районе проживает около трех тысяч пенсионеров, в том числе ведущих активный образ жизни – около трехсот человек. У них огромное количество энергии, интереса к жизни, творческого потенциала, на склоне лет они имеют потребность в том, чтобы их плодотворная, трудовая, общественно – полезная деятельность продолжалась. Старший возраст для пенсионеров должен стать лучшим периодом в жизни.

Республика Мордовия активно работает над тем, чтобы улучшить качество жизни пенсионеров. В октябре 2018 года в нашем районе стартовал пилотный проект «Активное долголетие», продолжительностью 3 месяца. Он позволил гражданам пожилого возраста оставаться социально активными, сохранять позитивный жизненный тонус, проводить интересный досуг, продлить активное долголетие. Выезды были осуществлены в 2 села района. В проекте принимали участие 2 целевые группы по 15 человек. С каждой группой были проведены оздоровительные, консультативно - информационные и культурно – развлекательные мероприятия. Занятия состояли из следующих мероприятий:

1. Техники оздоровления организма (Дыхательная гимнастика, «Суджок-терапия»). Теория и практические занятия. Ароматерапия.
2. Беседа о здоровом образе жизни.
3. Фольклорно-игровая программа.
4. Информирование и консультирование граждан пенсионного возраста по вопросам МСП.

Мероприятия по программе «Активное долголетие» проводились согласно графику выездов мобильной бригады специалистами отделения срочной социальной помощи с привлечением специалистов отделения дневного пребывания государственного казенного учреждения «Социальная защита населения по Старошайговскому району РМ». Данные мероприятия предоставлены в виде срочных социальных услуг.

Результатом проекта стало улучшение показателей здоровья участников программы, повышение их физической и интеллектуальной активности, расширение круга общения, мотивацией на дальнейшее ведение активного образа жизни. Все это способствует повышению качества жизни людей старшего поколения.