**Паспорт комплексной программы**

**«Городской округ Мытищи – территория активного долголетия»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Наименование программы** | **«Городской округ Мытищи – территория активного долголетия»** |
| **2.** | **Разработчик** | Давыдова Любовь Александровна (методист ГБУСО МО «Мытищинский ЦСО») |
| **3** | **Координаты разработчика** | Тел.: 8-962-995-18-21 |
| **4** | **Социальная значимость программы** | **Проект имеет большую социальную значимость для жителей городского округа Мытищи.**  **Во-первых,** программа является комплексной и направлена на формирования здорового образа жизни. Здоровье - это залог личного, социального, в том числе профессионального и экономического успеха каждого человека, каждого жителя Московской области, Подмосковья и России в целом. Важно сохранять и физическое, и душевное здоровье. Физическая и умственная активность и правильное питание стоят на третьем месте факторов, влияющих на продолжительность жизни. Формирование установки на ЗОЖ лежит в основе любой деятельности, направленной на укрепление физического и умственного здоровья человека, оно является важнейшей задачей государства в целом, в том числе системы социальной защиты населения.  **Во-вторых,** наш проект содействует реализации программы «Долголетие в Подмосковье». Реализация мероприятий данной программы является одним из приоритетных направлений работы с пожилыми людьми и инвалидами в нашей стране в целом и в Московской области в частности. Наша программа предлагает для формирования ЗОЖ оздоровительные методики, имеющие минимальные противопоказания, одинаково эффективные для молодых, людей среднего возраста, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья (сохранившим способность к самостоятельному передвижению). Программа «Городской округ Мытищи – территория активного долголетия» направлена на продление жизни граждан пожилого возраста, применяя оздоровительные методики, формируя особый индивидуальный подход для формирования активной жизненной позиции, расширения круга интересов, а также максимальной социализации пожилых граждан и, как следствие, повышение качества их жизни.  **В-третьих,** наш программа создает практическую площадку для реализации волонтерских инициатив, развития социально ориентированного волонтерского движения в городском округе Мытищи, в Подмосковье.  Кроме того, наша программа дает возможность практического ознакомления с частной инновационной социальной практикой Мытищинского ЦСО «Спортивный инвентарь своими руками как фактор ЗОЖ и активного долголетия». Практические рекомендации, инструкции по изготовлению спортивного инвентаря, не уступающего по своему функционалу промышленным дорогостоящим образцам, имеют социальное значение, т.к. их реализация позволяет экономить средства семейного бюджета практически без ущерба для качества используемого для занятий спортивного инвентаря. |
| **5** | **Дата старта проекта** | 01.01.2019 |
| **6** | **Основные цели и задачи проекта** | 1) Реализация мероприятий программы «Городской округ Мытищи- территория долголетия в Подмосковье» для пожилых граждан и граждан с ограниченными возможностями здоровья, сохранивших способность к самостоятельному передвижению и самообслуживанию, проживающих в г.о. Мытищи;  2) Продление физического и умственного здоровья, практическая популяризация здорового образа жизни среди всех возрастных категорий жителей г.о. Мытищи;  3) Повышение уровня социальной адаптации, здоровьесбережение и продление активного долголетия, развитие заинтересованности в саморазвитии, формировании позитивных жизненных установок, развитие внутренних ресурсов и творческого потенциала граждан пожилого возраста и инвалидов г.о. Мытищи;  4) Повышение информированности и заинтересованности граждан к участию в реализации программы «Городской округ Мытищи- территория долголетия в Подмосковье» в г.о. Мытищи.  5) Развитие социально-ориентированного волонтерского движения в г.о. Мытищи.  **Задачи:**  - Взаимодействие и координация действий государственных (областных и муниципальных) структур: органов власти, местного самоуправления, учреждений и организаций, а также общественных организаций и объединений по реализации мероприятий программы Активное долголетие в городском округе Мытищи с целью формирования единой системы по популяризации и реализации данной программы на муниципальном уровне в городском округе Мытищи;  - Пропаганда здорового образа жизни и активного долголетия среди граждан пожилого возраста и граждан с ограниченными возможностями здоровья;  - Удовлетворение коммуникативных потребностей граждан пожилого возраста;  - Формирование и развитие мотивации у пожилых людей на сохранение здоровья и продление активного образа жизни;  - Формирование новых интересов и содействие в освоении новых видов социально-культурной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру, восполнить дефицит общения;  - Разработка и внедрение новых технологий в проведении досуга граждан пожилого возраста и инвалидов, находящихся на обслуживании в Мытищинском ЦСО;  - Организация современных, интересных по форме и социально значимых по содержанию оздоровительных мероприятий для семейного досуга. |
| **7** | **Целевая группа** | Пожилые люди и инвалиды, сохранившие способность к самостоятельному передвижению, проживающие в городском округе Мытищи, а также все возрастные категории жителей г.о. Мытищи, заинтересованные в активном образе жизни. |
| **8** | **Краткое описание программы** | Программа реализуется в соответствии с целью и установленными задачами в форме постоянной работы «Университета третьего возраста», кружков, клубов и территориальных опорных пунктов, а так же ежегодных городских мероприятий: фестиваля «Мытищи за здоровый образ жизни!», сезонных мастер-классов и областных чемпионатов.  **Площадки программы** - Центральный парк культуры и отдыха города Мытищи, Мытищинский ЦСО, общественные площадки пос. Пироговский, микрорайона Леонидовка, села Федоскино.  **Организатор программы** - ГБУСО МО «Мытищинский ЦСО» при содействии Администрации г.о. Мытищи, Мытищинского управления социальной защиты населения Московской области.  **Партнеры программы** – МКУ «Леспархоз», МДК «Яуза», ДК «Леонидовка», МАУ ЦК «Подмосковье».  **Специфика программы:** комплекс различных мероприятий для всех возрастных категорий, направленных на формирование ЗОЖ.  Осуществляется постоянное информационное сопровождение программы, в том числе направленное на пропаганду ЗОЖ среди жителей г.о. Мытищи. На официальном сайте Мытищинского ЦСО, на страничках в социальных сетях учреждения, в муниципальных и областных СМИ, прежде всего электронных, публикуются объявления о мероприятиях программы.  Фестивалю «Мытищи за здоровый образ жизни!» предшествует большая подготовительная, направленная на развитие волонтерского движения в г.о. Мытищи:  -проведение информационно-разъяснительной работы о волонтерском движении, в учебных заведениях г. Мытищи, среди сотрудников Мытищинского ЦСО.  - предварительные сборы волонтеров для формирования волонтерских групп на базе Центра.  - работа с волонтерскими группами: информирование о возрастных особенностях пожилых людей, особенностях коммуникации с разными группами людей, итоговые сборы волонтеров.  В рамках фестиваля осуществляется активная популяризация частной инновационной социальной практикой «Спортивный инвентарь своими руками как фактор ЗОЖ и активного долголетия», разработанной специалистами «Мытищинского ЦСО». Мытищинцы активно знакомятся с этой инновационной социальной практикой через работу тематического павильона «Спортивный инвентарь своими руками».  Реализация данной инновационной социальной практики позволяет создать и использовать многофункциональный продукт – спортивный инвентарь из бросовых материалов, собранных, в том числе с помощью волонтеров. Изготовленный таким образом спортивный инвентарь по своим функциональным характеристикам и возможностям использования для укрепления здоровья и продления активного долголетия практически не уступает промышленным способом изготовленному спортивному инвентарю.  Во время фестиваля также осуществляется популяризация кислородного коктейля, фиточая через работу тематических павильонов с аналогичными названиями. Всем желающим рассказывают о пользе для организма данных продуктов, о противопоказаниях, затем предлагают информационные материалы и бесплатную дегустацию. |
| **9** | **Мероприятия, проводимые в рамках проекта** | Использование технологий продления жизни пожилых людей является одним из приоритетных направлений работы с данной категорией граждан.  С выходом на заслуженный отдых жизнь не заканчивается. Появляется масса возможностей для реализации давно задуманных планов, на которые раньше элементарно не хватало времени.  Для достижения этих целей Мытищинским ЦСО налажена планомерная работа по нескольким направлениям.  **1 направление**  Обучение по программе «**Университет третьего возраста»**. Работа первого направления происходит постоянно, в течении всего рабочего года.  **II** **направление**  **Участие получателей социальных услуг Центра в областных мероприятиях:**  - фестиваль по Скандинавской ходьбе (весна);  - чемпионат по компьютерной грамотности (ежегодно);  - участие в декадах милосердия;  - участие в акции «Танцы в парках» (ежегодно);  - участие в фестивале танцев (лето);  - участие в организации и проведении городских спартакиад для пожилых граждан совместно с членами Мытищинского отделения Союза пенсионеров Подмосковья (весна, осень);  - участие в фестивале йоги (лето);  - участие в фестивале английского языка (лето);  - участие в фестивале исполнителей на музыкальных инструментах (осень).  **III направление**  **Реализация программ и проектов Центра:**  1. Проект «Мытищи за здоровый образ жизни!»: проведение городского фестиваля, волонтерских акций и мастер-классов.  2. Спартакиады активного долголетия «Нам года – не беда»  3. Проект «Спортивный инвентарь своими руками как фактор здорового образа жизни и активного долголетия»  4. Проект «Территориальный социальный опорный пункт активного долголетия» при поддержке администрации г.о. Мытищи, пос. Пироговский, микрорайона Леонидовка, села Федоскино.  **IV направление**  **Работа клубов и кружков:**  - «Социальный турист»;  - «Виртуальный турист»;  - Клуб «Английский язык»;  - Клуб «Китайский язык»;  - «Кулинарный клуб»;  - «Гимнастика для ума»;  - «Танцетерапия»;  - «Рукоделие»;  - «Караоке-бар»;  - «Йога»;  - «Дыхательная гимнастика».  С 2015 года в периоды с мая по октябрь в Центральном парке культуры и отдыха г. Мытищи было проведено более 50 мастер-классов по скандинавской ходьбе.  22.10.2016 Общегородская акция-фестиваль «Мытищи за здоровый образ жизни!» в Центральном парке культуры и отдыха г. Мытищи.  30.09.2017г. Общегородская акция-фестиваль «Мытищи за здоровый образ жизни».  15.08.2018 г. Общегородская акция-фестиваль «Мытищи за здоровый образ жизни!»  Все желающие в рамках акций принимали участие в мастер-классе по Скандинавской ходьбе, оздоровительной прогулке «Шаги к здоровью» с элементами дыхательной гимнастики и упражнениями для мышц и суставов ног, а те, кто уже занимается Скандинавской ходьбой и владеет ее техникой, прошли маршрут «Скандинавская ходьба для знатоков!» по парку.  В рамках акций также был проведен ряд мероприятий.  1. Три благотворительные лотереи «Будь здоров!». Полезные для здоровья призы предоставлены сетью ортопедических салонов «Поступь» и волонтерами Мытищинского ЦСО из числа сотрудников.  2. Две концертные программы на площадке акции. Выступление творческих коллективов г.о. Мытищи и других муниципальных образований М.О.  3. Работа тематических павильонов «Кислородный коктейль», «Фиточай», «Психология здоровья», «Спортивный инвентарь своими руками».  4. Работа тематического павильона «ГТО для пожилых».  Январь 2019 – внедрение работы территориальных опорных пунктов.  Постоянная работа «Университета третьего возраста» и кружков и клубов в Мытищинском ЦСО и Территориальных опорных пунктах позволяет закрепить знания и навыки по здоровому образу жизни, поддерживать интерес к активному долголетию в кругу единомышленников. |
| **10** | **Результаты внедрения** | Оздоровительная «Скандинавская ходьба» с 2015 года по 2018 год стала более популярной в г.о. Мытищи. Свидетельство этого факта - не сухие цифры статистики, а возможность более часто увидеть пожилых людей, идущих оздоровительной «Скандинавской ходьбой» по улицам нашего г. Мытищи и других населенных пунктов г.о. Мытищи. Но, к сожалению, не все из них владеют правильной техникой «скандинавской ходьбы». За 2015-2018 год в рамках проекта более 350 пожилых мытищинцев освоило правильную технику «Скандинавской ходьбы». Участниками оздоровительной программы и посетителями тематических павильонов городской акции «Мытищи за здоровый образ жизни!» стало более 600 мытищинцев, в том числе 78 человек практически ознакомились с частной инновационной социальной практикой «Спортивный инвентарь своими руками как фактор ЗОЖ и активного долголетия».  Важнейший результат - это положительные отзывы участников акции «Мытищи за здоровый образ жизни!» и пожелания в адрес организатора проводить эту акцию чаще на разных площадках городского округа Мытищи.  С 2019 года началось внедрение работы Территориальных опорных пунктов. |
| **11** | **Участие проекта в ежегодной премии «Наше Подмосковье»** | Вторая премия в конкурсе «Наше Подмосковье» в номинации «Команда» |