**Программа «Посиделки».**

**Актуальность.**

Процесс старения связан с изменениями, происходящими в организме, ведущими к ослаблению биологических и социальных функций человека, к обострению уже имеющихся или появлению у него новых, нередко весьма тяжелых заболеваний. Нельзя забывать, что процесс старения отдельных групп населения и индивидов происходит далеко не одинаково.

Практика свидетельствует, что пожилые – это очень разные люди. Среди них есть здоровые и больные; проживающие в семьях и одинокие; довольные жизнью и несчастные, отчаявшиеся в жизни; малоактивные домоседы и жизнерадостные, оптимистически настроенные люди, занимающиеся спортом, ведущие активный образ жизни.

Пожилые испытывают массу трудностей не только из-за ослабленного здоровья, но и психологических проблем: одиночества, потери связи с трудовым коллективом, неумения найти применение своим творческим способностям, отсутствия общественной работы.

**Цель Программы**:

- внедрение в деятельность отделения надомного социального обслуживания новых мероприятий по социальной адаптации и реабилитации пожилых людей различных возрастных, социальных категорий;

- поддержание стремления пожилых людей к полноценной активной жизни, повышение их работоспособности, пропаганда идеи здорового образа жизни;

- ознакомление пожилых людей с современной политической, экономической и социальной обстановкой в стране, республике и районе.

**Задачи Программы:**

- организовать социально-консультативную помощь, культурный досуг пожилых;

- содействовать в укреплении взаимодействия и сотрудничества различных поколений;

- обеспечить координацию деятельности различных организаций для решения проблем граждан пожилого возраста и инвалидов.

**Основные мероприятия Программы:**

-проведение бесед, лекций по разработанному плану;

-встречи с медработниками с целью овладения навыками массажа, аутотренинга, приготовления фиточая;

-встречи со специалистами социальных служб, представителями Совета ветеранов, священнослужителями;

-практические занятия.

**Основные исполнители Программы**:

Заведующий отделением, специалист по социальной работе, социальные работники.

**Участники Программы:**

Пожилые граждане и инвалиды, состоящие на обслуживании в отделении надомного социального обслуживания

**Конечные результаты реализации Программы:**

-Получение пожилыми и инвалидами психологической поддержки, нормализация психического статуса;

-активизация внутреннего потенциала;

-снижение напряженности и раздражительности пожилых и инвалидов;

-повышение жизненного тонуса, эмоционального настроения;

-повышение физической активности, укрепление здоровья;

-социальная реабилитация пенсионеров.

***План мероприятий Программы «Посиделки»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Ответственные** |
| 1 | «Будем знакомы» - встреча с пенсионерами, ознакомление с целями и задачами Программы, обсуждение тем бесед, лекций, занятий. Встреча с представителем Совета ветеранов района. Проблемы, волнующие пенсионеров населенного пункта | Зав. отделением  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
|  | «Чем живет район» - новости о проводимых мероприятиях в районе, в учреждениях и сельхозорганизациях, перспективы развития. Ознакомление с периодической печатью. | Зав. отделением  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 2 | «Семейный альбом» - воспоминания, рассказы о жизни по личным семейным фотографиям. | Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 3 | Советы массажиста. Обучение навыкам самомассажа. Ознакомительная лекция о влиянии массажа на организм | Массажист СРО  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 4 | «Поговорим о витаминах»- ознакомительная лекция. Фитотерапия. Профилактика нарушений сна | Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 5 | Профилактика нервно-психической напряженности. Способы самовоздействия, выхода из стресса. | Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 6 | Война в нашей жизни. Лирическая встреча | Библиотекарь  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 7 | Музей старых вещей. Экскурсия в краеведческий музей Апастово | Зав. отделением  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 8 | Парикмахер на дому. Рецепты красоты в любом возрасте. Дыхательная гимнастика для пожилых граждан | Парикмахер  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 9 | Народная медицина. Обмен советами и рецептами самолечения | Зав. отделением  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 10 | Лечебная физкультура для пожилых людей | Инструктор ЛФК СРО  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 11 | Поможем ближнему. Изделия собственного рукоделия для нуждающихся граждан. Обсуждение тем сострадания, человеколюбия. | Зав. отделением  Специалист по соц. работе  Социальные работники |
| 12 | «Читаем намаз» - встреча со священнослужителем | Зав. отделением  Специалист по соц. работе  Социальные работники |