УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУСО «Кольчугинский дом

престарелых и инвалидов»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Янина С.В.

План мероприятий

по реализации региональной программе «Активное долголетие» ГАУСО Кольчугинский дом - интернат для престарелых и инвалидов» на 2025г.(охват 85 человек).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | | Срок исполнения | | Ответственные | |
| 1. Здоровой образ жизни. Профилактические мероприятия направленные на пропаганду здорового образа жизни. | | | | | | |
| 1.1 | Продолжать внедрять систему долговременного ухода. | | Постоянно | | Помощники по уход, медицинский персонал. | |
| 1.2 | Проведение лекций:  -современные основы питания  -правила диетического питания.  -пищевая ценность продуктов питания | | Постоянно , согласно плана мероприятий | | Медицинский персонал | |
| 1.3 | Проведение диспансерного наблюдения  Прохождение профилактических осмотров.  Посещение узких специалистов. | | Согласно плана | | Медицинский персонал, врач терапевт.  Кольчугинская ЦРБ | |
| 1.4. | Оформление тематических стендов:  -Простуда ,ОРЗ, грипп  -Хроническая сердечная недостаточность.  -Гипертонический криз. Нарушение мозгового кровообращения | | Согласно плану | | Медицинский персонал | |
| 1.5. | Реализация комплекса мер по профилактике падений и переломов. | | Постоянно | | Медицинский персонал | |
| 1.6. | Программа по профилактической и информационно- просветительской работе, направленной на снижение злоупотребления алкогольной и табачной продукции | | Согласно плану | | Старшая медицинская сестра | |
| Раздел 2. Лечебная физическая культура | | | | | | |
| 2.1. | Занятия для восстановления мелкой моторики рук | | Постоянно , согласно плана мероприятий | | Инструктор АФК | |
| 2.2 | Пальчиковая гимнастика | | Постоянно , согласно плана мероприятий | | Инструктор АФК | |
| 2.3 | «Тропа здоровья» | | В летнее время | | Инструктор АФК | |
| 3.Развитие социальных услуг. | | | | | | |
| 3.1 | Обеспечение доступными и качественными социальными услугами, создающими благоприятные условия для продления здоровой жизни. | | Постоянно | | Директор  Сотрудники учреждения | |
| 4.Спортивно – оздоровительная деятельность | | | | | | | |
| 4.1. | | Скандинавская ходьба путь к долголетию | | Согласно плану | | Инструктор АФК | |
| 4.2 | | Спортивная игра «Бочча» | | Согласно плану | | Инструктор АФК | |
| 4.3. | | Программа реабилитации после пневмонии и воспалительных заболеваний легких «Легкое дыхание» | | Согласно плану | | Инструктор АФК | |
| 4.4. | | Восхождение | | Согласно плану | | Инструктор АФК | |
| 4.5. | | «Первенство по Бочче среди мужчин дома престарелых Дню Защитника отечества | | Февраль | | Инструктор АФК | |
| 4.6. | | «Первенство по Бочче. Шафолборд, Джлкколло, Настольный керлинг среди женщин дома престарелых Дню 8 марта | | Март | | Инструктор АФК | |
| 4.7. | | «Веселые старты среди инвалидов- колясочников» | | апрель | | Инструктор АФК | |
| 4.8. | | Настольные игры на свежем воздухе | | В летние время | | Инструктор АФК | |
| 4.9 | | Шахматно- шашечный турнир среди проживающих | | Сентябрь | | Инструктор АФК | |
| 4.10. | | Участие в спартакиада посвященная Декаде инвалидов | | Декабрь | | Инструктор АФК | |
| 4.11. | | Занятия на уличных тренажёрах | | В течение года | | Инструктор АФК | |
|  | | 5. Психологические разгрузки | |  | |  | |
| 5.1 | | Занятия:  «Жизненные ценности»  «Цвета радуги»  «Новые знакомые»  «Лекарство от обиды»  «Сад чувств»  «Дом наших отношений»  «Радоваться значит жить»  «Дом наших отношений»  Тренинги:  «Эмоции и чувства»  «Решение конфликтных ситуаций»  «Один в поле не воин»  «Знакомство»  Искусство убеждения» | | В течении года | | Психолог | |
| 5.2 | | Артерапия | | Согласно плану | | Психолог | |
| 5.3 | | Танце терапия | | Согласно плану | | Психолог | |
| 5.4 | | Методика «Могу сам» | | Согласно плану | | Психолог | |
| 6. Культурно – досуговая деятельность | | | | | | | |
| 6.1 | | Занятия в кружках   * Кинолюбитель * «Компьютерная грамотность «On-line кафе» * Книголюбы * «Информ-дайджест» * Литературная гостиная * Кружок вокала «Поющие сердца» * Караоке-клуб «Любимые мелодии» * «Белая ладья» (настольные игры) * «Малая Родина» * «Овеянные славой родные уголки» * «Волшебный крючок» * «Канзаши» * «Куделинка:валяние из шерсти»» * «Чулочные куклы» * Азбука души * «Бумажная лоза» * Летняя площадка «Игровой сундучок» * Духовное возрождение * Говорящие книги * Цветочный калейдоскоп * На зарядку становись! | | Согласно плану работы кружков | | Культорганизатор  Психолог  Инструктор АФК | |
| 6.2 | | Организация и проведение туристических экскурсий по музеям и памятным местам Владимирской области | | Согласно плану | | Культорганизатор | |
| 6.3 | | Проведение культурно-развлекательных мероприятий к памятным и знаменательным датам | | Согласно плану | | Культорганизатор | |
| 6.4 | | Проведение образовательных занятий в «Университете третьего возраста» | | Согласно плану | | Культорганизатор | |
| 6.5 | | Проведение информационно-просветительской деятельности по повышению финансовой грамотности и формированию финансовой культуры | | В течение года | | Культорганизатор | |
| 6.6 | | Организация и проведение творческих мастер-классов | | Согласно плану | | Культорганизатор | |
| 6.7 | | Участие в областных, районных межрайонных марафонах, фестивалях, конкурсах | | В течение года | | Культорганизатор | |
| 7.Развитие волонтерства и организация благотворительных акций | | | | | | | |
| 7.1 | | Подбор координаторов для взаимодействия из числа сотрудников учреждения (культорганизатор, психолог, ст.медсестра и др.).Налаживание связей с волонтерскими организациями поселка Бавлены, г.Кольчугино. | | Волонтеры интерната, администрация ГАУСО «КДМ»; школы № 7 г.Кольчугино, СОШ п.Бавлены, волонтеры ДДИ, общество слепых,  и др. | | Январь | |
| 7.2 | | Проведение информационно-разъяснительной работы по вовлечению получателей социальных услуг в волонтерскую деятельность | | Координаторы, внутренние волонтеры | | Февраль | |
| 7.3 | | Распределение волонтеров по комнатам, обсуждение оказываемой помощи | | внутренние волонтеры | | февраль | |
| 7.4 | | Помощь в прочтении и написании писем | | внутренние волонтеры | | по мере необходимости | |
| 7.5 | | Сопровождение на прогулках, в магазины, на мероприятия | | внутренние волонтеры | | по мере необходимости | |
| 7.6 | | Оказание помощи индивидуального обслуживающего характера (умыться, причесаться, перестелить постель, мелкий ремонт одежды, глажка одежды и др.) | | внутренние волонтеры | | по мере необходимости | |
| 7.7 | | Оказание моральной поддержки ( беседа, общение, выслушивание, подбадривание) | | внутренние волонтеры | | по мере необходимости | |
| 7.8 | | Оказание моральной помощи вновь поступившим  (знакомство с режимом, оказание помощи и ориентировании в интернате, и др.) | | внутренние волонтеры | | в течение года | |
| 7.9 | | Уход за цветниками | | внутренние волонтеры | | май-сентябрь | |
| 7.10 | | Сезонные волонтерские акции:   * **«Цветочный калейдоскоп»** - выращивание рассады цветов, уход за рассадой, высадка рассады на клумбы, полив, прополка и т.д.; * **«Снежный десант»** - уборка территории интерната от снега; * **«Добрый огород»**   выращивание рассады, уход за рассадой, высадка рассады в теплицы, на грядки, полив, прополка и т.д.. | | внутренние волонтеры | | февраль –апрель,  май-сентябрь  ноябрь – март  февраль-апрель,  май-сентябрь | |
| 7.11 | | Участие в субботниках по благоустройству территории интерната. | | Координаторы, внутренние волонтеры | | май,  октябрь | |
| 7.12 | | Организация посильной помощи сотрудникам учреждения. | | внутренние волонтеры | | в течение года | |
| 7.13 | | «Я умею - научу другого»: творческие мастер-классы | | внутренние волонтеры | | 1 раз в месяц | |
| 7.14 | | Проведение акций, приуроченных к знаменательным датам:  **акция «Подарок ветерану»** (к 9мая);  **акция «Письмо солдату»**  **акция «С праздником, дорогой защитник!»**  **(**изготовление памятного подарка участникам СВО)  **акция «Читаем вместе»** | | внутренние волонтеры | | Май  Февраль  1 раз в месяц | |
| 7.15 | | Акция «Память» - уход за могилами | | внутренние волонтеры | | май | |
| 7.16 | | Проведение профилактических мероприятий по борьбе с вредными привычками | | внутренние волонтеры | | по мере необходимости | |
| 7.17 | | Акция «Подари праздник!» изготовление подарков ко дню именинника, дню защитника Отечества, 8 марта и т.д. | | внутренние волонтеры | | Раз в квартал | |
| 7.18 | | Подведение итогов работы волонтерского движения за год | | внутренние волонтеры | | декабрь | |