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 наблюденияПрохождение 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 | ДиректорСотрудники 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 | КульторганизаторПсихологИнструктор 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-сентябрьноябрь – мартфевраль-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 | МайФевраль1 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 |