

Государственное бюджетное учреждение Рязанской области «Касимовский комплексный центр социального обслуживания населения»

# Технология мини-клуб «Родник здоровья»

Разработала: медицинская сестра Е.А.Шитова

Технология мини-клуб «Родник здоровья» (далее технология) реализуется на базе Государственного бюджетного учреждения Рязанской области «Касимовский комплексный центр социального обслуживания населения» с 2021 года.

**Целевая аудитория**

- Женщины старше 60 лет, проживающие в г.Касимов, не имеющие возможность посещать физкультурно-оздоровительные центры на платной основе и из-за территориальной отдаленности.

**ЦЕЛЬ**

- формирование мотивации и пропаганда здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья, повышение качества жизни людей пожилого возраста

## Задачи

```
graph LR; A[Задачи] --- B[Привлечь граждан пожилого возраста к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям с учетом физических возможностей и состояния здоровья.]; A --- C[Создать условия для пенсионеров для ведения здорового образа жизни.]; A --- D[Разработать план мероприятий с привлечение специалистов (медицинская сестра, психолог).]; A --- E[Провести комплекс просветительских, психологических, физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психоэмоционального здоровья пожилых людей, поддержание их активной долголетней жизни.]; A --- F[Выявить активных участников мини-клуб ас целью дальнейшего создания волонтерского движения для пропаганды здорового образа жизни среди сверстников.];
```

Привлечь граждан пожилого возраста к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям с учетом физических возможностей и состояния здоровья.

Создать условия для пенсионеров для ведения здорового образа жизни.

Разработать план мероприятий с привлечение специалистов (медицинская сестра, психолог).

Провести комплекс просветительских, психологических, физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психоэмоционального здоровья пожилых людей, поддержание их активной долголетней жизни.

Выявить активных участников мини-клуб ас целью дальнейшего создания волонтерского движения для пропаганды здорового образа жизни среди сверстников.

# Реализация

1 этап

- опрос определения нуждемости среди женского населения, подходящего под возрастную категорию, формируются группы до 10 человек.

2 этап

- разработали комплекс мероприятий для решения поставленных задач и достижения цели с учетом потребностей участников.

3 этап

- тиражирование технологии - распространение печатного информационного материала (буклеты, памятки), размещение информации о деятельности в рамках реализации технологии в социальных сетях «Вконтакте» и на сайте учреждения.

4 этап

- создание группы добровольцев, пропагандирующих здоровый образ жизни в массы.

## Комплекс мероприятий

Информационно-пропагандистская работа

беседы и лекции, распространение буклетов и памяток, направленных на повышение уровня знаний пожилых людей о различных заболеваниях, их профилактике и влиянии вредных привычек на здоровье.

Занятия на укрепление физической активности

упражнения на тренажерах, скандинавская ходьба, проведение медицинским работником комплекса занятий на профилактику различных заболеваний

Психологические занятия

тренинги, игры, беседы с психологом в комнате психологической разгрузки с последующим обсуждением в группе в свободной форме своих мыслей, идей, эмоций, возникших в процессе занятий.

# Информационно-пропагандистская работа



# Занятия на укрепление физической активности



# Психологические занятия





# Результаты

## качественные

У женщин сформировалась мотивация к регулярным занятиям для сохранения и укрепления здоровья, свободное время проводится с пользой.

Улучшилось физическое и психоэмоциональное состояние, повысилась самооценка, появились новые цели в жизни, расширился круг общения, появились новые друзья по интересам

Создана группа волонтеров, пропагандирующая здоровый образ жизни.

## количественные

Увеличилось количество групп, благодаря продвижению участниками идеи ведения здорового образа жизни – в 2021 году, в начале реализации технологии мини-клуб «Родник здоровья» была сформирована 1 группа, на сегодняшний день занимаются 4 группы.

За 2021 год количество участников составило 73 человека, за 2022 год 101, что на 38 % больше предыдущего.

Благодаря технологии мини-клуб «Родник здоровья» женщины пенсионного возраста с помощью квалифицированных специалистов приобщаются, воспитываются и формируют навыки самостоятельной заботы о себе, своем здоровье, а также популяризируют ведение здорового образа жизни среди населения.



**Спасибо за внимание**