



Активное долголетие по-кузбасски

«Активное долголетие по-кузбасски»

НАПРАВЛЕНИЕ:

Социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан

ТЕМАТИКА ПРОЕКТА:

Социализация людей старшего поколения, людей с ограниченными возможностями здоровья, представителей социально уязвимых групп населения через различные формы социальной активности

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА:

«Активное долголетие по-кузбасски»

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА:

Проект «Активное долголетие по – кузбасски» направлен на сохранение социальной и трудовой активности, улучшение качества и продолжительности периода активной жизни граждан пожилого возраста города Кемерово через проведение курса обучающих занятий, направленных на сохранение и развитие когнитивных способностей (память, внимание, мышление, скорость восприятия информации), снижение риска деменции и социализацию через организацию клубной деятельности.

Количество людей, страдающих деменцией, ежегодно растет во всем мире. По последним данным европейских ученых к 2050 году число боль-

ных деменцией в мире удвоится и превысит 100 миллионов человек. Деменцию пока невозможно вылечить, но снизить риск наступления возможно, сохраняя здоровый активный образ жизни, тренируя мозг, развивая когнитивные способности. От того насколько здоров мозг, зависят многие аспекты жизни людей пожилого возраста – мысли, чувства, память, семейная жизнь и работа.

Задача проекта обучить людей пожилого возраста основам самопомощи по сохранению и развитию когнитивных способностей, создать коммуникативную среду в период обучения и после завершения проекта для повышения их социальной активности.

В рамках проекта по разработанной программе пройдет обучение для жителей города Кемерово в возрасте от 55 до 65 лет в количестве не менее 50 человек.

Занятия будут проходить 1 раз в неделю, длительностью 2 часа. Продолжительность курса 24 часа или 3 месяца. Обучение проходит в 2 потока: октябрь 2021 – декабрь 2021г. и март 2022 – май 2022 г., по 5 групп – не менее 5 слушателей.

Под руководством опытных преподавателей, экспертов в области антивозрастных технологий, слушатели пройдут диагностику и самодиагностику, познакомятся с полезной информацией о работе мозга и других функций человека пожилого возраста. Курс включает активные методы обучения, лекционные и практические занятия, домашние задания по формированию навыков



гармонизации жизни, отношений с социальным окружением, здорового образа жизни. Во время занятий слушатели будут разучивать упражнения, направленные на развитие концентрации и внимания, баланса, работы обоих полушарий головного мозга и улучшения мелкой моторики, комплекс мозжечковой стимуляции и нейрокоррекционных упражнений, использовать для тренировок когнитивные тренажеры Викиум. Получат основные навыки простого счета на счетах соробан и ментального счета в соответствии с разработанной методикой по обучению лиц пожилого возраста.

В ходе проекта будет организована клубная деятельность, в рамках которой участники проекта пройдут дополнительное обучение и тренировки (курс кинотерапии, тренировки по улучшению памяти, основы добровольческой деятельности, навыки пользования смартфоном и ZOOM платформой). Собрания клуба будут проходить ежемесячно, не менее 2 часов в месяц, с февраля по май 2022 г.

Завершающим мероприятием проекта станет проведение круглого стола совместно с Региональным центром развития добровольчества «Благодарю», направленного на обмен опытом реализации проектов по вовлечению старшего поколения в активную общественную жизнь.

По итогам проекта его участники улучшат свои показатели внимания, памяти, мышления, скорости восприятия информации, координацию, получат новые знания и навыки, которые они самостоятельно смогут применять на практике, тем самым продолжая развивать свои когнитивные способности, снижая риски деменции, чтобы как можно дольше пребывать в отличной форме, иметь возможность трудиться, делиться получен-

ными знаниями и навыками с родственниками, близкими, знакомыми.

Вовлечение участников проекта в добровольческое движение «серебряных волонтеров» через организацию клубной деятельности обеспечит их социализацию и интеграцию в общественную жизнь города.



География проекта:

Кемеровская область-Кузбасс,
г. Кемерово.

Период реализации проекта:

01.09.2021 – 30.06.2022



ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:

- Автономная некоммерческая организация «Региональный центр развития добровольчества «БлагоДарю»
- Кемеровское акционерное общество «Азот»
- Федерально-региональное деловое издание «Бизнес-Журнал.Сибирь» ООО «Точка Роста»
- Центр развития интеллекта «Пифагорка», г. Череповец (ИП Матюшичев А.Н.)
- Кемеровское городское отделение Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов (г.Кемерово)

ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ ПРОЕКТА:

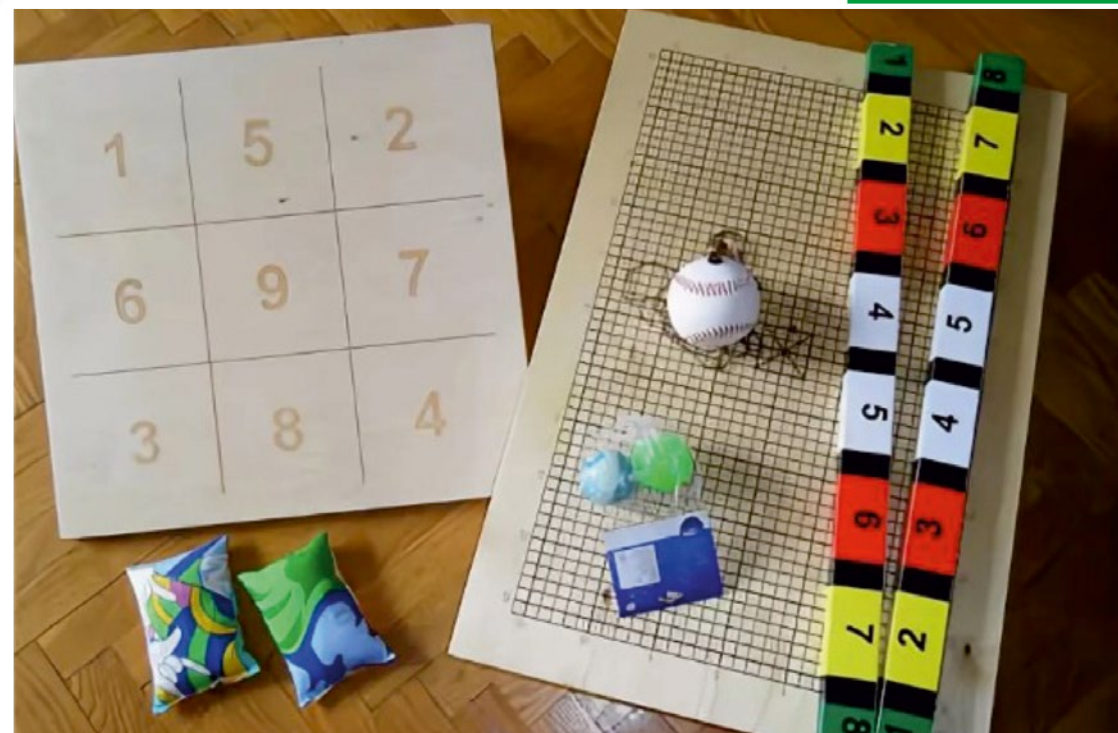
Жители г Кемерово в возрасте от 55 до 65 лет (в том числе имеющие признаки умеренных когнитивных нарушений).

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Сохранение социальной и трудовой активности граждан пожилого возраста, через проведение курса обучающих занятий и создание условий, направленных на поддержание и развитие когнитивных способностей, снижение риска деменции.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

1. Передача знаний и навыков самопомощи по сохранению и развитию когнитивных способностей людям старшего поколения, направленных на сохранение трудовой активности, улучшения качества и продолжительности жизни пожилых людей



2. Создание коммуникативной среды для людей старшего поколения с целью повышения их социальной активности



ОБОСНОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПРОЕКТА

Согласно данным, опубликованным на сайте федеральной статистики России, численность населения старше трудоспособного возраста составляет около 37 млн.чел, или 25%, от общей численности населения. Согласно прогнозам аналитиков, данная доля к 2025 году возрастет до 28%.

В Кузбассе, на начало 2021 г., численность населения составила 2,657 млн человек из них почти 670 тысяч – старше трудоспособного возраста (из них 130 тыс. чел – в г. Кемерово), что составляет 25% от общей численности населения.

Старение населения общепризнано одним из основных глобальных вызовов социально-экономическому развитию. В связи с увеличением продолжительности жизни и доли пожилых людей в популяции, усложнением технологических процессов, связанных с развитием цивилизации, развитием цифровизации, повсеместным применением гаджетов, социальная значимость когнитивных способностей неуклонно растет.

Процесс старения неизбежен, и в зрелом возрасте когнитивные навыки у людей снижаются, у многих начинают проявляться признаки старческой деменции. Возраст наступления и признаки этого заболевания индивидуальны и зависят от многих факторов, в том числе от мозговой активности. Люди, у которых развиваются когнитивные нарушения, склонны меньше участвовать в социальной жизни. Они стесняются происходящих с ними изменений, нередко они встревожены ими, не готовы к тому, что не смогут справиться с привычными действиями, потеряются в знакомом

месте. Это усиливает изоляцию, формируя порочный круг.

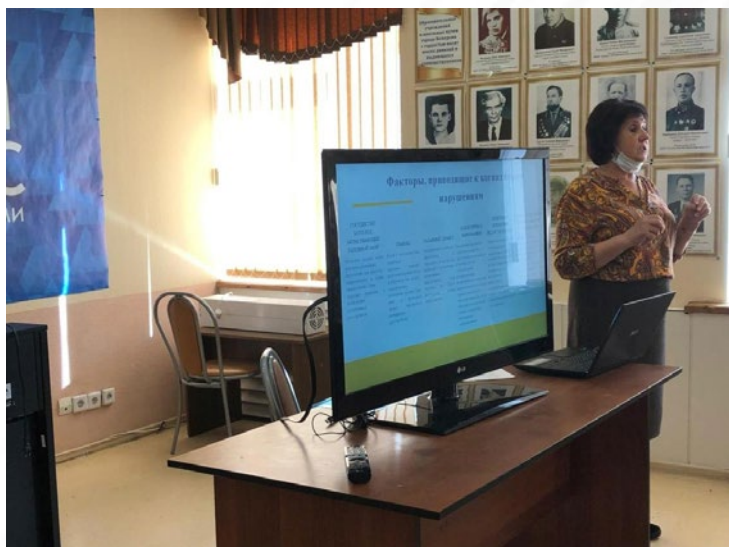
По данным министерства здравоохранения Кузбасса в области около 5000 людей имеют различные проблемы нарушений работы головного мозга, из них 2200 чел. состоит на учете у психиатров.

Количество людей, страдающих деменцией, ежегодно растет во всем мире. По последним данным европейских ученых к 2050 году число больных деменцией в мире удвоится и превысит 100 миллионов человек. Сегодня проблему деменции относят к социально-значимым заболеваниям государственного масштаба, поскольку оно неизлечимо и страдающие им люди, становятся недееспособными. Однако, по мнению ученых, отсрочить или замедлить течение болезни позволяют осведомленность населения и профилактические мероприятия, включающие в себя здоровый образ жизни, здоровое питание, регулярные умственные и физические нагрузки, социализация.

На сегодняшний день проблеме увеличения продолжительности качественной и здоровой жизни, увеличению периода активного долголетия и трудовой активности населения старшего поколения уделяется особое внимание со стороны государства. Решению этих проблем посвящены ряд программных документов РФ:

«Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года», Указы Президента РФ от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и № 204 от 07.05.2018г. «О национальных целях развития





Согласно нормативных документов, ожидаемая продолжительность здоровой жизни в Кузбассе к 2024 году должна увеличиться до 67 лет.

Российской Федерации на период до 2024 года», федеральный проект «Старшее поколение» нацпроекта «Демография» и нацпроект «Здравоохранение».

Согласно нормативных документов, ожидаемая продолжительность здоровой жизни в Кузбассе сегодня составляет 57,7 лет, а к 2024 году она должна увеличиться до 67 лет.

Проект «Активное долголетие по-кузбасски», направленный на улучшение качества жизни и увеличение периода активного долголетия граждан старшего поколения в городе Кемерово, в том числе способствует решению общегосударственных задач.

Так, создание «центров активности», где при сопровождении опытных специалистов в области психологии, геронтопсихологии, ментальной арифметики и нейрокоррекции люди «серебряного возраста 55+» смогут восстановить и сохранить (когнитивные, эмоциональные, физиоло-

гические) функции, улучшить кратковременную память, внимание, образное мышление, скорость восприятия информации посредством обучающих и практических мероприятий, предупредить развитие старческой деменции, повысить работоспособность и уверенность в себе, и в целом улучшить физическое и психоэмоциональное состояние, будет способствовать увеличению периода активной здоровой и трудовой жизни старшего поколения.

А через организацию клубной деятельности в рамках клуба «Активное долголетие по-кузбасски» выпускники проекта смогут расширить базу социальных контактов, повысить социальную активность через вовлечение в добровольческую деятельность.

У НКО «Кемеровский союз предпринимателей» имеется опыт работы с населением старшего поколения в рамках благотворительной программы «Ментальная арифметика 55+», которая получила положительные отклики. Реализация мероприятий и программы проекта опытными специалистами проекта окажет положительное влияние на людей «серебряного возраста» города Кемерово во многих описанных аспектах, а также будет способствовать их социализации и интеграции в общественную жизнь города.



КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Количество благополучателей проекта 90 чел.
Количество публичных мероприятий 1
Количество публикаций в СМИ..... 3

КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Приобретение знаний, умений, базовых навыков самопомощи, которые позволят сохранять и самостоятельно развивать индивидуальные когнитивные способности, снижая риск старческой деменции.

Улучшение показателей кратковременной памяти, внимания, образного мышления, скорости восприятия информации. Повышение работоспособности и уверенности в себе, улучшение физического и психоэмоционального состояния.

Создание коммуникативной среды для сохранения социальной активности людей пожилого возраста путём вовлечения участников проекта в добровольческую деятельность, создание клуба серебряных волонтеров «Активное долголетие по- кузбасски», деятельность которого будет продолжена за рамками проекта.

Контроль изменения качественных показателей осуществляется на основании входной и итоговой диагностики, проводимой специалистами команды проекта, динамики результатов индивидуального тестирования в онлайн-платформе Викиум.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

Для информирования населения и продвижения проекта будет создан сайт, на котором будет отражаться оперативная информация о ходе реализации проекта, мероприятиях проекта, а также итоги его реализации.



В социальных сетях организации, на сайтах партнеров проекта также будет размещаться информация о ходе проекта на регулярной основе.

К освещению реализации проекта и его продвижению через ресурсы издания (печатный журнал и сайт) привлечен информационный партнер – федеральное деловое издание «Бизнес журнал. Сибирь».

Релизы о ходе проекта будут размещены в массовых онлайн СМИ города Кемерово

РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

Деятельность НКО «Кемеровский союз предпринимателей» за пределами проекта будет направлена на предоставление людям старшего поколения города Кемерово возможностей для закрепления полученных навыков, самореализации через продолжение работы клуба «Активное долголетие по- кузбасски», создание сообщества по интересам, развитие добровольческого движения «серебряного волонтерства», проведение обучающих и практических занятий по совершенствованию когнитивных способностей.



Программа занятий в рамках проекта носит название
«Активное долголетие по-кузбасски»
 Программа курса (24 часа)

№ п.п.	Наименование разделов	Компетенции, сформированные в результате (продукт)
Диагностические процедуры (2 часа)		
1.	Этика диагностических процедур, психологическая безопасность и конфиденциальность.	Осведомленность об этических аспектах диагностирования и соблюдения безопасности при диагностике.
2.	Процедуры диагностики (входная и выходная) и их анализ (внимание, мышление, память, моторные пробы, эмоциональный интеллект, свойства личности, мотивация).	Знание о процедуре психологической диагностики, индивидуальные данные.
3.	Самодиагностика показателей психологического возраста, качества жизни, удовлетворенности жизнью. Психологическое консультирование.	Навыки самодиагностики и понимания результатов, умение использовать полученные знания в повседневной жизни.
Геронтопсихология (2 часа)		
4.	Основы понимания проблем старения. Старость как особый период возрастного развития. Стереотипы восприятия пожилых людей в современном обществе.	Осведомленность о проблемах старения как особого возрастного периода
5.	Когнитивные функции в структуре интеллектуальных способностей. Модели изменения интеллекта в пожилом и старческом возрасте, творческая продуктивность в старости.	Понимание интеллектуальных способностей, показатели мышления, умение применить знания на практике в самодиагностике.
6.	Особенности личности и эмоциональных переживаний в период зрелости и старения. Особенности переживания любви, горя. Одиночество как психологическая проблема.	Знание о свойствах личности, эмоциях. Мотивация на изменение, актуализацию потенциалов, комфортную адаптацию к новому периоду жизни. Умение применять знания для саморегуляции настроения, состояний.
«Мозжечковая стимуляция» (6 часов)		
7.	Что такое мозжечковая стимуляция? Какие функции мозга она тренирует? Правила безопасности при мозжечковой стимуляции.	Общая осведомленность в вопросах строения головного мозга (где находится мозжечок, какие функции он выполняет).
8.	Комплекс упражнений по мозжечковой стимуляции	Развитие и восстановление моторных навыков, координации, улучшение показателей внимания, мышления, скорости восприятия информации.



Основы ментальной арифметики (8 часов)

9.	Знакомство с ментальной арифметикой Освоение простого счета с использованием соробана в соответствии с методическими указаниями по обучению людей пожилого возраста. Дополнительные упражнения на развитие памяти, логики, внимания (Кен-кен, таблица Шульте, аппликатура, онлайн-тренажер и тд) Подведение итогов занятий. Тестирование.	Понимание ментального счета. Профилактика возрастных изменений работы мозга, повышение уровня внимания, улучшение памяти, мышления, приобретение навыков ментального счета для улучшения когнитивных способностей и качества жизни.
----	--	---

Практическая нейрокоррекция (6 часов)

10.	Основы нейропсихологии, ее значение в каждом возрасте и коррекционные возможности	Общая осведомленность
11.	Практические занятия по нейрокоррекции, направленные на восстановление когнитивных функций, моторной координации, межполушарного взаимодействия мозга.	Навыки самопомощи при утраченных или убывающих способностях (когнитивного, моторного и др. характера).
12.	Обучение аспектам организации режима занятий для слушателей (55+) в домашних условиях.	Умения и навыки по организации занятий и передаче опыта для людей серебряного возраста по принципу : помог себе - помоги ближнему.

Курс включает теоретические и практические занятия, ментальные упражнения, тестирование. На занятиях и в период между занятиями все слушатели используют индивидуальные когнитивные тренажеры Викум (онлайн – платформа) для развития внимания, памяти и мышления.

Ход разделов программы выбирается после проведения входной диагностики. Программа занятий формируется из указанных разделов под конкретную группу слушателей. Нагрузка распределяется с учетом коэффициента возраста и уровня состояния когнитивных навыков на момент диагностики.

Продолжительность курса 24 часа или 3 месяца (по 4 занятия в месяц). Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 2 часа (с перерывом и разминкой).

Сроки первого потока: октябрь 2021 – декабрь 2021г.

Сроки второго потока: март 2022 – май 2022 г.

В каждом потоке не менее 25 слушателей, 5 групп – не менее 5 человек в каждой.



«Активное долголетие по-кузбасски»

Клубная деятельность (8 часов)

Возрастные факторы риска (кинотерапия)

1.	Возрастные факторы риска в период среднего и позднего возраста. Феномены: нереализованности, отчужденности от социума, одиночество, акцентуации характера и др.)	Осведомленность в вопросах возрастных факторов риска в поздний период жизни.
2.	Обсуждение учебных фильмов, просмотренных дома.	Навыки саморефлексии, понимания жизненных событий и умение оптимистично смотреть в будущее.

Тренировки, обучающие вебинары

3.	<ul style="list-style-type: none">-ZOOM-грамотность-Занятия по улучшению памяти – «Ясный ум»-Онлайн Спортклуб 55+-Работа на смартфоне-Основы добровольческой деятельности: социальное, спортивное, событийное, культурное, патриотическое волонтерство.	Знания, навыки для собственного развития участников проекта, вовлеченность в общественную, социальную деятельность Клуба серебряных волонтеров «Активное долголетие по – кузбасски».
----	---	--

Клубная деятельность в рамках проекта составит 8 часов - февраль-май 2022 год. Собрания клуба проходят ежемесячно, не менее 2 часов за месяц. Всего 4 месяца или 8 часов клубной деятельности.

