

Активное долголетие в режиме онлайн.



МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СТУПИНО

Активное долголетие - процесс оптимизации возможностей для поддержания здоровья, участия в жизни сообщества и безопасности в целях обеспечения качества жизни по мере старения людей (ВОЗ, 2002).



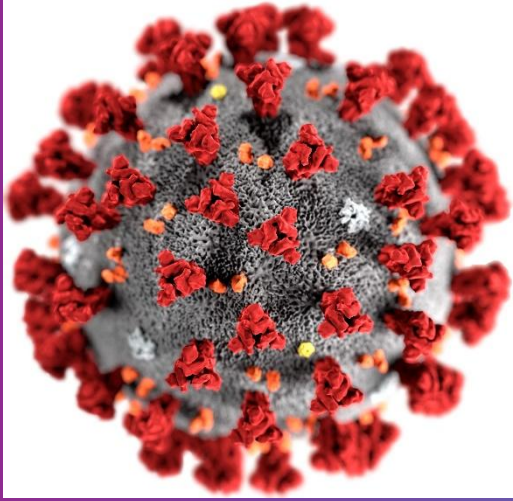
Общая модель долголетия

Фактор	Составляющая фактора
Генетический	Существенная связь между долгожительством предков и их потомков
Экологический	Благоприятный климат: особенности почвы, воздуха, воды
Традиционное питание	Корректирующее и сбалансированное питание.
Психофизиологический	Уравновешенный и жизнерадостный нрав, любознательность, чувство свободы и востребованности, пониженная восприимчивость к стрессовым факторам.
Трудовой	Физический и интеллектуальный труд как источник творческих и физических сил.
Волевой	Образ мышления, сила мысли, позитивный настрой.
Досуговый	Активный отдых, общение, развлечения, социальная активность.
Технологический	Развитие научных технологий, совершенствующих и продлевающих жизнь, развитая инфраструктура.
Духовный	Гармония с собой и миром, духовно-нравственный смысл поступков, гуманизм.

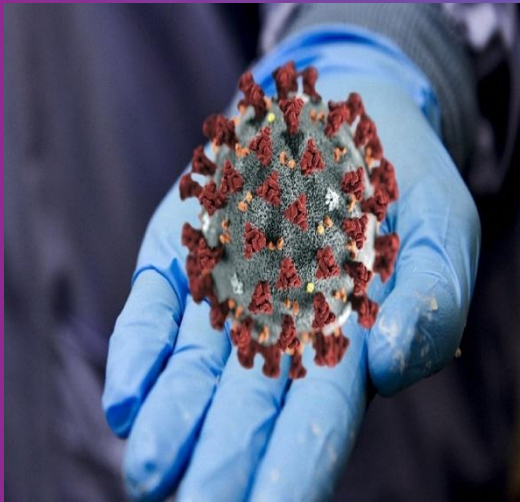
Топ активностей

- Йога
- Дыхательная гимнастика
- Компьютерная грамотность
- Пение
- Бассейн
- Скандинавская ходьба
- Танцы
- Творчество
- Туристические поездки
- Физическая культура





2020 год ознаменовался в России, да и во всём мире как год распространения новой и никому не известной коронавирусной инфекции. **30 января** Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила вспышку чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. В России зафиксированы первые случаи заражения новым вирусом.

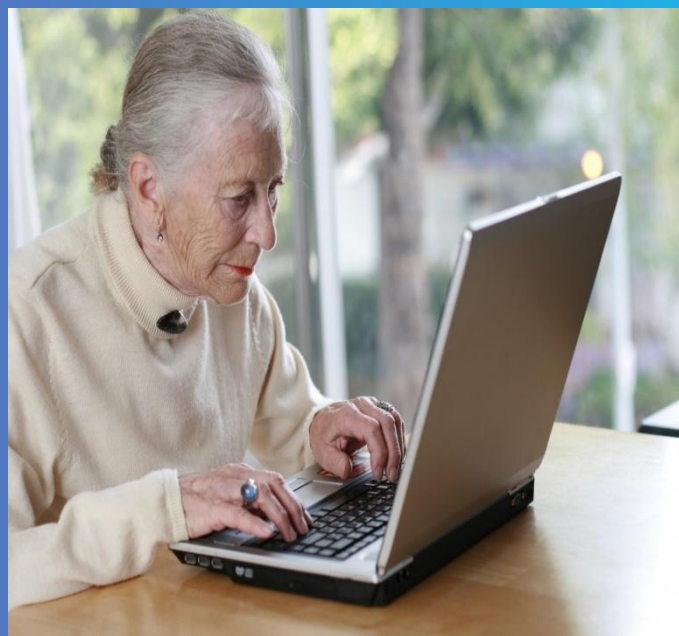


30 марта границы России полностью закрыты. Президент Владимир Путин объявил о введении режима нерабочих дней. **16 апреля** в России не осталось ни одного региона, где не были бы выявлены случаи COVID-19. Страна переходит на новый уровень жизни в условиях пандемии. Пожилые люди уходит на самоизоляцию, работающее население переходит на удалённую форму работы, школьники учатся в виртуальном пространстве. Вся активная жизнь перемещается в интернет. Не обходит эта тенденция и пожилое население.

Проект «Активное долголетие в режиме онлайн» направлен на улучшение качества жизни граждан пожилого возраста городского округа Ступино в период пандемии COVID – 19, формирования культуры и принципов активного долголетия путём активного использования сети интернет и интернет-технологий для организации досуга и общения.

Аудитория проекта – граждане пожилого возраста и инвалиды.

Работа ведётся по принципу добровольности.



Огромное количество активных пожилых граждан оперативно освоили новые технологии: интернет, социальные сети, мессенджеры - программы для мгновенного обмена сообщениями, которые устанавливаются на компьютер, ноутбук, смартфон или планшет.

Основной площадкой для выхода в интернет-пространство стало помещение ступинского клуба «Активное долголетие». Технически всё было подготовлено к новой форме работы.



Групповые встречи пожилых людей в реальной жизни стали невозможны из-за риска распространения коронавирусной инфекции, а общение на платформе ZOOM — это новая реальность проведения досуга для активных граждан «серебряного возраста».



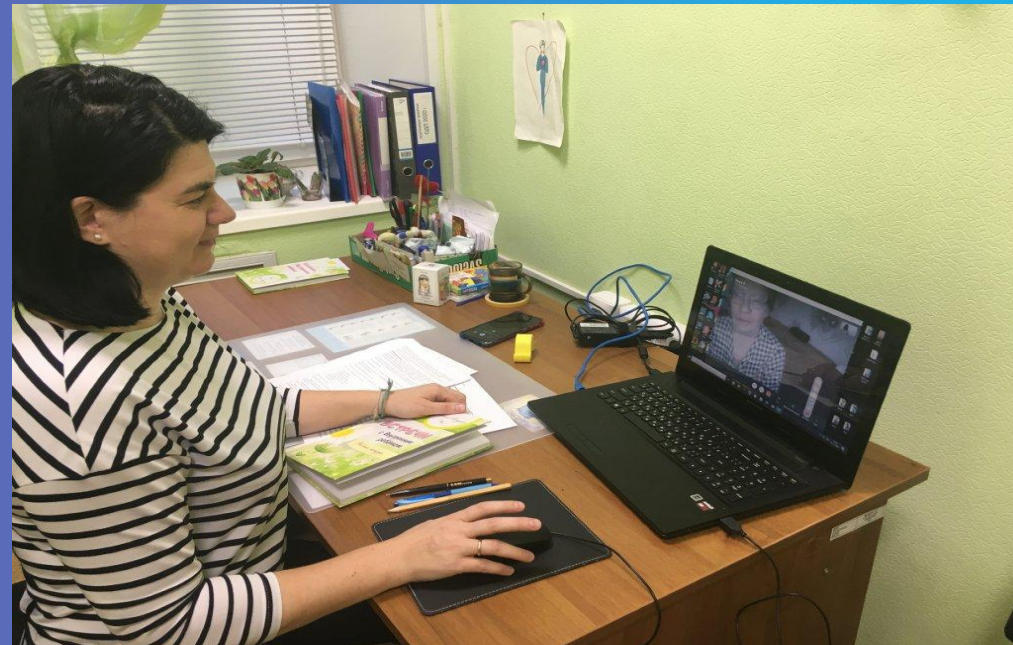
Простое общение и полноценные занятия по физкультуре, йоге, дыхательной гимнастике и творчеству перешли на платформу ZOOM, благодаря чему ступинские пенсионеры смогли общаться со своими сверстниками по всей Московской области и принимать участие в различных областных онлайн-мероприятиях.



Форма проведения мероприятий как групповые, так и индивидуальные.

Работали спортивные инструкторы, психологи, специалисты по социальной работе разных уровней, руководители творческих мастерских, музыкальные руководители.

Всего в 2020 – 2021гг. в программе по продвижению активного долголетия в режиме онлайн приняли участие порядка **1500 пожилых граждан городского округа Ступино.**



Городской округ Ступино выступил инициатором проведения 3-х областных онлайн - конкурсов среди граждан пожилого возраста, проживающих на территории Московской области: фотоконкурса «Лето — это маленькая жизнь!», конкурса «Аукцион скороговорок» и литературного конкурса «Моя история любви», в которых приняли участие пожилые люди всех городских округов Подмосковья. Победители и участники конкурсов были награждены памятными дипломами.



Участие пожилых граждан в онлайн-конкурсах

Повтор кадра из фильм «Морозко»



**Онлайн -челлендж «Повтори известную картину»
П.А. Федотов «Портрет Н.П. Жданович у фортепиано»**



**Онлайн-челлендж «Повтори известную картину»
Ян Вермеер «Девушка с жемчужной серёжкой»**



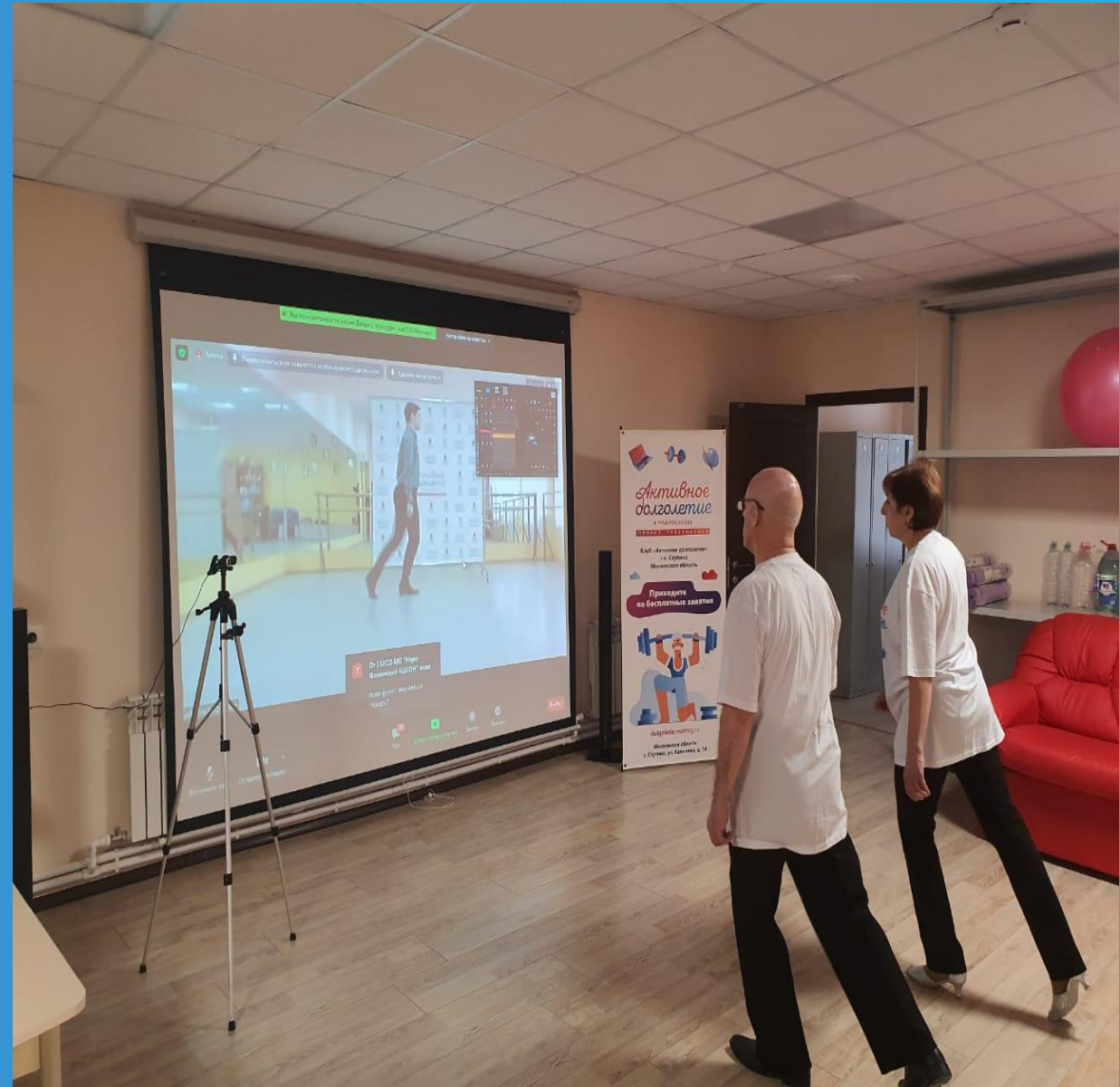
Конкретные результаты .

- Удовлетворение потребности пожилого человека в самореализации, использовании свободного времени.
- Освоение пожилыми людьми интернет- пространства до уровня уверенных пользователей.
- Приобретение навыков организации досуговой деятельности у пожилых людей.
- Формирование чувства уверенности в себе и в своих возможностях

Перспективы дальнейшего развитие проекта.

Проект «Активное долголетие в режиме онлайн» помогает пожилым людям городского округа Ступино чувствовать себя уверенно и не одиноко в период пандемии. Так же он явился стимулом к освоению гражданами «серебряного возраста» современных средств связи и сети интернет. Проект расширил кругозор пожилого населения, вывел их на уровень уверенных пользователей современными средствами связи, позволил и пожилым людям, и сотрудникам различных учреждений быть активными и востребованными в периоды самоизоляции и распространения коронавирусной инфекции.

Работа в данном направлении будет продолжаться, т.к. информационное пространство становится новой реальностью, а виртуальное общение - нормой современного общества в различных сферах жизни.



Спасибо за внимание!