Уссурийская женская общественная организация

«ЖЕНЩИНЫ УССУРИЙСКА»

**Проект**

общественной социально-ориентированной организации

«Женщины Уссурийска»

**«Уссурийский женский центр «Активное Долголетие»**

**Руководитель проекта:**  Пьянова Ольга Александровна, председатель совета женской общественной организации «Женщины Уссурийска»

г. Уссурийск, ул. Горького, 47, телефон 8-902-559-40-51

**Автор, авторский коллектив:** совет женской общественной организации, Власенко Надежда Владимировна, Сергунцова Земфира Павловна.

**Направление проекта:** развитие добровольчества и увеличение количества серебряных волонтеров из числа социально-активных женщин Уссурийского городского округа. Формирование идеологии здорового образа жизни, духовного развития, улучшение морально-психологического состояния людей пожилого возраста (старше 55 лет), посредством создания и работы Уссурийского женского центра «Активное Долголетие».

 **Сроки выполнения:** июль-декабрь 2021 г.

**2. Краткая аннотация проекта**

Основная идея проекта – посредством создания Уссурийского женского центра «Активное Долголетие» обеспечить условия для продления и повышения качества жизни людей, особенно женщин пожилого возраста, помочь им почувствовать себя активными, сильными и способными еще на многое. Активное долголетие в России – один из приоритетных проектов для правительства.

Наш проект Уссурийский центр «Активное Долголетие» должен помочь обеспечить пожилым гражданам улучшение качества жизни и благополучие. Важную роль в этом играет формирование идеологии здорового образа жизни, духовного развития, улучшение морально-психологического состояния личности, а также включение людей старшего возраста в спорт и обучение новым навыкам жизни. Целевой группой проекта станут жители УГО старше 55 лет.

 Как известно здоровый образ жизни, который поддерживается в пожилом возрасте, может продлить жизнь у женщин в среднем на 5 лет, а мужчин – на 6.  Многочисленные исследования показывают, что 90-летний рубеж перешагивают чаще люди, которые придерживались ЗОЖ и даже в преклонном возрасте сохранили активность и не утратили социальных связей. Проще говоря, если хочется жить долго, нужно и в 50, 60 и даже старше 70 лет не отказываться от спортивных занятий, прогулок на свежем воздухе, пусть и неспешных, и не забывать общаться с друзьями, и конечно вести активный образ жизни.

Проект « Активное Долголетие» направлен также на привлечение граждан пенсионного возраста на добровольческую волонтерскую деятельность. В Уссурийском городском округе успешно развивается направление [«серебряное волонтерство»](http://www.primdolgoletie.ru/silver-volunteers/), которое позволяет гражданам старшего поколения проявить себя, реализовать свой потенциал в общении и стремлении быть социально полезными, оказывать безвозмездную помощь людям, нуждающимся в ней, обрести новые смыслы жизни, и почувствовать себя успешным в новых социальных ролях.

**Проект даст возможность в течение 2021 года увеличить количество серебряных волонтеров с 62 человек до 150, которые будут проводить благотворительную деятельность по различным направлениям: помощь нуждающимся многодетным семьям, матерям-одиночкам, помощь одиноким женщинам, с ограниченными возможностями здоровья, одиноким пожилым людям, а также оказывать психологическую поддержку данной целевой группе с охватом в 300 человек.**

**Проект активного долголетия в интересах старшего поколения, помогает людям пожилого возраста почувствовать нужным и полезным для общества и на время забыть о своем возрасте и проблемах со здоровьем. Наша задача - не оставаться равнодушными, не оставить без помощи тех людей, которые нуждаются в нашей помощи.**

 На базе Уссурийского женского центра «Активное Долголетие» будут созданы дополнительные условия для более широкого вовлечения женщин старшего поколения в социально-значимую, добровольческую активную деятельность.

**3. Описание проблемы и ее актуальность, социальная значимость.**

 Жизненные наблюдения показывают, что после выхода на пенсию у старшего поколения наблюдается дефицит общения, утрата активных социальных связей, что приводит к ощущению одиночества и невостребованности и, как следствие, люди пенсионного возраста часто впадает в уныние, депрессию, а это, в свою очередь, влияет на психологическое и физическое здоровье.

Будучи молодыми, люди, не задумываются всерьёз о своём здоровье. Но чем старше они становятся, тем чаще оно напоминает о себе. Как можно отдалить старость и, будучи в почтенном возрасте, радоваться жизни и продолжать получать от неё удовольствие, чувствовать себя нужным и интересным другим людям.

В настоящее время отношение людей к старости меняется. Раньше на пенсию выходили, чтобы сидеть с внуками и заниматься хозяйством. Сейчас все больше пожилых людей хотят жить для себя: сохранять здоровье и силы, заниматься любимым делом, стильно одеваться, наконец-то найти время на хобби и путешествия. В России, например, [53% людей старше 60 лет считают](https://www.bayer.ru/media/news/20181203-social-portrait.php), что в их возрасте можно жить активно. Это новый тренд: «третий возраст», или активное и здоровое старение. По определению Всемирной организации здравоохранения, активное долголетие – это процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья и повышение качества жизни в ходе старения.

На начало 2020 года в Приморье проживало 411,8 тысяч человек в возрасте 60 лет и старше, то есть 22% численности населения края. Количество пожилых людей в регионе с каждым годом растет и за последние пять лет увеличилось на 32,9 тысяч.

Перевес людей старшего возраста имеет место в 62 субъектах России, в нашем крае - более 22% от численности населения края. В этих условиях становится значимой работа по повышению продолжительности фазы «активной старости», увеличению роли пожилых людей в общественной жизни.

Такое же соответствие на территории Уссурийского городского округа. На 199,3 тыс. жителей округа приходится 45,5 тыс. пенсионеров. В дальнейшем эти цифры будут только расти.

Вовлечение людей старшего поколения, особенно женщин в системную волонтерскую деятельность, развитие «серебряного» добровольчества, Активного долголетия - решают сразу несколько проблем разного уровня. На уровне государства, граждане 55+ имеют огромный потенциал для решения общественно-значимых задач – оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в заботе и поддержке, людям, находящимся в трудной жизненной ситуации, помощи социально незащищенным слоям населения, а также помощи в организации масштабных культурных, спортивных, просветительных и иных мероприятиях городского округа и Приморского края; - на уровне отдельно взятого человека: серебряное волонтерство и «Активное Долголетие» многократно увеличивают социальные связи, способствуют активации психических и физических ресурсов, дают человеку возможность реализовать свой потенциал, свои способности, приобрести ощущение востребованности и мощный заряд положительной энергии. Уссурийский женский центр «Активное долголетие», который мы готовы создать на постоянной основе, с качественной материальной базой - первый в Уссурийском городском округе Приморского края. Данная программа является инновационной в том, что мы предлагаем объединить усилия всего общества для повышения качества жизни, для оказания социальной поддержки и защиты людей. А особенно женщин пожилого возраста, так как ранее эту проблему структуры власти и гражданского общества решали в отдельности.

**4. Цели и задачи проекта:**

**Цели проекта:**

- создание условий для повышения качества и продления жизни людей старшего поколения, содействие их вовлечению в активную интеллектуальную, творческую, общественную, добровольческую деятельность;

- Уссурийский женский центр «Активное Долголетие», будет внедрять комплексный подход к вовлечению пожилого возраста в системную добровольческую деятельность развитие волонтерства Уссурийском городском округе и в Приморском крае целом.

**Задачи проекта:**

1. Расширить представления пожилых людей, серебряных волонтеров об активном долголетии и возможностях поддержания здорового образа жизни.
2. Ориентировать старшее поколение на активную жизненную позицию в пожилом возрасте:
3. Активизировать участие пожилых людей, серебряных волонтеров в жизни общества:
4. Вовлечь пожилых людей, серебряных волонтеров в активную культурно-творческую деятельность, предоставить возможность общаться по интересам. Организовать их досуг и эмоциональную поддержку.
5. Обучить навыкам безопасного проживания, повысить степень их защищенности.
6. Реализовать образовательные, социально-значимые инициативы, культурные программы, направленные на поддержку людей пожилого возраста, серебряных волонтеров.
7. Повысить мотивацию серебряных волонтеров к активному участию в системной добровольческой деятельности к разработке и реализации актуальных социальных волонтерских проектов.
8. Систематически распространять информацию о ходе реализации проекта и его ключевых результатах через СМИ, социальные сети.

**5. Методы по реализации проекта и способы их достижения:**

- советом Уссурийской женской общественной организации «Женщины Уссурийска» провести подбор и создать рабочую группу, определить концептуальные направления деятельности, составить план по реализации проекта «Активное Долголетие»;

- обучить членов организации, членов рабочей группы особенностям ведения волонтерской деятельности, провести семинары для них;

- создать тематическую страницу в социальных сетях, привлечь к информированию СМИ (городская газета «Коммунар», телевидение «Телемикс»);

- провести цикл тематических лекций, бесед, круглых столов, пропагандирующих опыт Уссурийских центров «Активное долголетие», Серебряные волонтеры», волонтерских организаций регионов, региональных проектов «Серебряное волонтерство, «Молоды душой»;

- установить контакт с общественными организациями и государственными учреждениями с целью социального партнерства, привлечь партнеров и специалистов для оказания посильной помощи работы школы Серебряное волонтерство, организации мероприятий дискуссионного и обучающего формата для людей пожилого возраста, клубных объединений, мастер-классов и кружков по интересам, принять участие в выставке – ярмарке «Долголетие по – приморски»;

- используя Уссурийским женским центром современные технические средства на площадке помещения организации «Женщины Уссурийска» по ул. Горького, 47, проводить в школе «Серебряное волонтерство» специализированные курсы «Цифровая грамотность», «Серебряный возраст в онлайне», «Кибербезопасность», организовывать образовательные семинары и тренинги с психологом в целях повышения устойчивости к стрессу и позитивного настроя, «Уроки здоровья» (оздоровление и укрепление организма) с презентацией фиточаев, клуб «Лучшие кулинарные рецепты» с презентацией и дегустацией кондитерских изделий, изготовленных собственными руками;

- привлекать людей старшего поколения к участию кружковой, клубной работы по интересам, развитию и совершенствованию индивидуальных способностей пожилых людей, расширению круга общения, улучшению качества жизни, через организацию кружка-студии современного декоративного искусства «Алмазная мозаика», объединения любителей чтения, поэзии и киноискусства, с просмотром кинофильмов, чтением книг, мастер-класса «Кройки и шитья» и рукоделия.

- проводить работу по здоровому образу жизни и активному долголетию людей пожилого возраста, серебряных волонтеров с использованием занятий йоги в тренажерном зале «Олимп», скандинавской ходьбы в парке «Зеленый остров», на городском стадионе, посещение бассейна «Чайка», пеших походов «Шаги к здоровью», повышать информированность серебряных волонтеров медицинскими работниками о резервных возможностях организма, сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям.

- проводить мониторинг эффективности проекта «Активное Долголетие», социологические исследования среди людей серебряного возраста УГО на предмет результативности работы Центра, с сопоставлением получаемых результатов и подведением итогов на ежегодной городской конференции серебряных волонтеров.

**6. Показатели и ожидаемые результаты реализации проекта**.

- участие в проекте Уссурийский женский центр «Активное Долголетие» позволит людям пожилого возраста УГО, особенно женщинам, повысить уровень социальной интеграции пожилых людей в обществе, реализовать свой внутренний потенциал, накопленный жизненный опыт, улучшить качество жизни, снизить психологическое напряжение;

- увеличить количество серебряный волонтеров УГО с 62 до 150 человек;

-создать 4 территориальных групп серебряных волонтеров (с. Борисовка, с. Воздвиженка, с. Новоникольск, с. Алексей-Никольск);

- организовать обучение информированным технологиям по обучению пенсионеров в социальных сетях (Интернет) для ликвидации компьютерной неграмотности и развитию коммуникабельности;

- создать спортивные группы здорового образа жизни и активного долголетия пожилых людей, клубов, объединения;

- численность людей в возрасте от 60 лет, получивших поддержку по реализации проекта «Активное Долголетие», направленного на повышение качества жизни людей пожилого возраста составит – 65 человек;

- будет оказана помощь 155 нуждающимся и малоимущим жителям УГО оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в том числе многодетным, семьям с приемными детьми, одиноким людям пожилого возраста;

 - количество проведенных акций – 4, любительских объединений, кружков – 4, групп здоровья – 3, пеших походов Шаги к здоровью» - 5, мастер-классов – 6, занятий школы «Серебряное волонтерство» - 6;

- в рамках проекта пройдет ежегодный слет серебряных волонтеров УГО совместно с общественными организациями округа (количество участников 150 человек, 05 декабря 2021 года);

- круглый стол активное долголетие с серебряными волонтерами, общественными организациями, местным отделение партии «Единая Россия», органами власти по обсуждению вопросов:

 \* развитие активного долголетия и социальной востребованности;

 \* преодоление социальной изоляции одиноко проживающих граждан (количество участников – 25 человек);

- через СМИ, газету «Коммунар», телевидение Телемикс», социальные сети проект раскрое понятие «Активное долголетие», добровольческой деятельности, психологической поддержки с целью изменения отношения к самому себе – пенсионеру, как к периоду новых возможностей (до 30 публикаций, выступлений в СМИ, Инстаграмм).

**7.Смета проекта**

**Уссурийский женский центр «Активное Долголетие»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Статьи сметы | Средства запланированные (в руб.) | Средства собственные (в руб.) | Общие расходы | Срок приобретения |
| 1. | Технические средства:- ноутбук-веб камера-кулер процессора-клавиатура-компьютерная мышь | 3.0003.0003.0001.000 | 80.000 | 80. 0003.0003.0003.0001.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 2. | Телевизор 43дюйма | 40. 000 | 0 | 40.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 3. | Телевизор 32 дюйма | 23.000 | 0 | 23.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 4.  | Акустика | 5.000 | 5.000 | 10.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 5.  | Швейная машинка 1 шт. | 26.000 | 10.000 | 36.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 6. | Керамическая плита 1шт. | 0 | 38.000 | 38.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 7.  | Микроволновая печь шт. | 8.000 | 0 | 8.000 | август-декабрь 2021 г. |
| 8. | Стол письменный 1 шт. | 0 | 20.000 | 20.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 9. | Стол кухонный 1 шт. | 18.000 | 0 | 18.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 10. | Табурет кухонный 6 шт. | 15.000 | 0 | 15.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 11. | Набор посуды кухонный 1 шт. | 8.000 | 0 | 8.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 12. | Набор посуды чайный 1 шт. | 0 | 5.000 | 5.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 13.  | Офисное кресло 1 шт. | 0 | 20.000 | 20.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 14. | Канцтовары для проведения мероприятий (бумага для принтера, тонер для заправки копировальной техники, папки, файлы, блокноты, тетради, ручки)  | 10.000 | 10.000 | 20.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 15. | Коврики для занятий йогой 10 шт. | 10.000 | 0 | 10.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 16. | Наборы для рукоделия 40 наборов | 5.000 | 15.000 | 20.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 17. | Вывеска с названием Центра | 5.000 | 0 | 5.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 18. | Гюйсы с логотипом «Серебряный волонтер Уссурийска», «Активное Долголетие» (50 шт.) | 5.000 | 15.000 | 20.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 19. | Футболки, кепки с логотипом «Серебряный волонтер», «Активное Долголетие» | 0 | 25.000 | 25.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 20. | Изготовление печатной продукции для акций, участие в выставке – ярмарке «Долголетие по – приморски» (жетоны, листовки, буклеты, флайеры) | 20.000 | 10.000 | 30.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 21. | Изготовление штандартов, ролл аппов, баннеров для участия в выставке – ярмарке «Долголетие по – приморски» | 40.000 | 20.000 | 60.000 | август- декабрь 2021 г. |
| 22.  | Проведение ежегодного слета серебряных волонтеров | 0 | 40.000 | 40.000 | август- декабрь 2021 г. |
|  | Итого | 248.000 | 313.000 | 561.000 |  |

Для реализации **проекта «Уссурийский женский центр «Волонтеры серебряного возраста»** требуется 561 тысяч рублей. Собственных средств – 313 тысяч, что составляет 56 процента.

|  |
| --- |
| Приложение №5к Положению о предоставлении субсидий на реализацию социально значимых проектов социально ориентированным некоммерческим организациям Уссурийского городского округа |

**Календарный план-график реализации проекта**

**Уссурийский женский центр «Активное Долголетие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия, проводимые в рамках реализации проекта | Сроки  | Ожидаемые результаты |
| 1.Обучение проектной деятельности (члены организации, члены рабочей группы центра) | июль-декабрь 2021 г. | 6 обучений, 60 человек |
| 2.Создание банка проектных идей по развитию добровольчества (волонтеры на территории УГО) | июль-декабрь 2021 г. | 1 банк проектных идей |
| 3.Создание реестра серебряных волонтеров УГО | июль-декабрь 2021 г. | С 62 до 150 человек |
| 4.Создание территориальных групп серебряных волонтеров (с. Борисовка, с. Воздвиженка, с. Новоникольск, с. Алексей-Никольск) | июль-декабрь 2021 г. | 4 группы |
| 5.Проведение круглого стола активное долголетие и социальной востребованности людей пожилого возраста, серебряных волонтеров | сентябрь 2021 г. | 1 заседание, 25 человек |
| 6.Проведение тренингов, семинаров по приобретению навыков и опыта ведения благотворительной деятельности, добровольчества среди членов ОО «Женщины Уссурийска, волонтеров серебряного возраста | июль-декабрь 2021 г. (1 раз в 2 месяца) | 3 заседания,30 человек |
| 7.Проведение акции «Поможем вместе» в рамках социального проекта совместно с молодыми волонтерами | июль, сентябрь ноябрь 202 г. | 1. человек
 |
| 8.Проведение благотворительной акции «Красная гвоздика» по сбору средств для участников всех боевых действий | с 6 мая по 22 июня 2021 г. | 20 человек |
| 9.Проведение патриотической акции: «Катюша» - шефство над вдовами участников ВОВ | с февраля по декабрь 2021г. | 30 вдов, 30 серебряных волонтеров |
| 10.Ежегодная общегородская акция «Помоги собраться в школу» | июль-декабрь 2021 г. | 155 человек |
| 11. Работа волонтерской палатки «В школу – с радостью» на территории школьной ярмарки «Все – к школе» | июль-август 2021 г. | 25 волонтеров |
| 12.Проведение ежегодного слета серебряных волонтеров, членов общественной организации «Женщины Уссурийска» | 5 декабря 2021 г. | 150 участников |
| 13.Участие в проведении выставки – ярмарки «Долголетие – по - приморски» | июль-сентябрь 2021 г. | 20 человек |
| 14.Работа группы здоровья «Ассана долголетия» (йога), ледовая арена «Олимп» | июль-декабрь 2021 г. | 2 группы ежемесячно, 2 раза в неделю по 20 человек |
| 15.Посещение бассейна «Чайка» | июль-декабрь 2021 г. | 1 раз в неделю в воскресенье, 25 человек |
| 16.Пешие походы «Шаги к здоровью» | июль-декабрь 2021 г. | 1 раз в 2 мес. по 20 человек |
| 17.Работа группы «Скандинавская ходьба» | июль-декабрь 2021 г. | 2 раза в неделю по 8 человек |
| 18.Организация работы кружка-студии «Алмазная мозаика» | июль-декабрь 2021 г. | 2 раза в мес. по 10 человек |
| 19.Организация работы объединения любителей чтения, поэзии и киноискусства | июль-декабрь 2021 г. | 1 раз в мес. по 10 человек |
| 20.Организация «Уроков здорового питания» (фиточай, кулинарные рецепты) | июль-декабрь 2021 г. | 1 раз в мес. по 10 человек |
| 21. Занятие школы «Серебряное волонтерство по курсам «Цифровая грамотность», «Кибербезопасность» | июль-декабрь 2021 г. | 3 раза в мес. по 5 человек |
| 22.Организация мастер-класса «Кройки и шитья» и рукоделия | июль-декабрь 2021 г. | 2 раза в мес. по 5 человек |
| 23.Акция «Я гражданин - России». Участие в общегородских митингах, праздниках, мероприятиях людей пожилого возраста, серебряных волонтеров УГО («День народного единства, «День матери», «День добровольцев России», «День победы», «День защиты детей», «Свеча памяти», «День семьи», «День Государственного флага России», «День города Уссурийска») | июль-декабрь 2021 г. |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_О.А.Пьянова\_\_\_

М.П. (подпись) (Ф.И.О.)