Инновационная практика «Школа Здоровья».

Зыкова Галина Геннадьевна, заведующий отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов, КГБУ СО «КЦСОН «Таймырский», г. Дудинка.

[oldster24@mail.ru](mailto:oldster24@mail.ru)

На базе КГБУ СО «КЦСОН „Таймырский“ действует практика «Школа Здоровья», где проводятся мероприятия для граждан пожилого возраста и инвалидов.

В рамках программы проводятся лечебно-физические занятия, направленные на улучшение состояния здоровья и восстановление трудоспособности. Использование средств лечебной физкультуры (ЛФК) позволяет эффективно лечить заболевания и повреждения, а также предотвращать их обострения и осложнения.

Одним из важных аспектов физической адаптации является организация прогулок на свежем воздухе, что особенно актуально в условиях крайнего севера. Прогулки проводятся с учетом погодных условий, что способствует укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния получателей социальных услуг.

Психологическая поддержка играет ключевую роль в обеспечении психологического здоровья получателей социальных услуг. Индивидуальные и групповые занятия с психологом направлены на предупреждение и разрешение психологических проблем, а также на преодоление трудных жизненных ситуаций и кризисов.

Важным элементом программы являются мастер-классы, которые включают изготовление поделок и занятия в различных сферах, таких как искусство (рисование, лепка), кулинария и музыка. Летние мероприятия, такие как посадка однолетних цветов и оформление окон ко Дню Победы и Новому году, способствуют развитию мышления и мелкой моторики. Участие в таких занятиях (см. фото «групповое занятие, посвященное Дню Семьи, Любви и Верности») помогает получателям социальных услуг развивать творческий потенциал, получать новые знания и восстанавливать социальные контакты.

Комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья и поддержание внешнего вида, включает привлечение волонтеров из числа парикмахеров и мастеров-подологов. Это не только способствует улучшению самочувствия, но и повышает уверенность в себе у получателей социальных услуг.

Смехотерапия — это еще один эффективный метод поддержки положительного эмоционального состояния. Клоуны-терапевты, привлеченные из числа волонтеров, помогают снизить уровень стресса и тревожности, создавая атмосферу радости и жизнерадостности.

Участие детей в жизни получателей социальных услуг через музыкальные выступления, концерты и поздравления в знаменательные даты создает теплую обстановку и сближает поколения. Такие мероприятия воспитывают духовно-нравственные ценности и способствуют межпоколенческому взаимодействию.

Все мероприятия проводятся в помещении отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов по адресу: г. Дудинка, ул. Щорса, д. 21 (см. фото «Мероприятие в Школе Здоровья»). При необходимости занятия могут быть организованы в других учреждениях города, исходя из их тематики и направленности. Мероприятия проводятся бесплатно. План мероприятий составляется руководителем Школы с учетом имеющихся ресурсов Учреждения и потребностей получателей социальных услуг. Занятия реализуются как в группах, так и индивидуально, с привлечением специалистов Учреждения, а также по согласованию — специалистов из учреждений здравоохранения, образования и культуры.

«Школа Здоровья» - это комплекс мероприятий по физической и психологической адаптации направленный на улучшение качества жизни получателей социальных услуг, поддержку их здоровья и восстановление социальных контактов.