

## **ОГБУ «УСЗОН по Боханскому району»**

### **Справка по реализации социального проекта «Активное долголетие» в 2023 год.**

В 2023 году Отделением срочного социального обслуживания граждан с целью формирования здорового образа жизни, приобщения к занятиям спортом и культурно - досуговой деятельности граждан пожилого возраста и инвалидов проводились мероприятия, реализуемые в следующих формах деятельности:

#### **I. Региональные мероприятия:**

12 апреля 2023 года в целях сохранения культурного наследия родного края, в п. Бохан состоялся областной конкурс «Серебряные таланты», в котором приняли участие 35 конкурсантов из Усть-Удинского, Осинского и Боханского районов.

Организаторами конкурса выступило Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области и Комплексный центр социального обслуживания населения Боханского района.

#### **2. Чемпионат по компьютерному многоборью регионального этапа среди пенсионеров Иркутской области «Спасибо интернету»**

В 2023 году в чемпионате по компьютерному многоборью приняло участие 2 пенсионера, которые получили Сертификаты участников многоборья.

#### **3. Областной фестиваль по северной (скандинавской ходьбе) среди граждан пожилого возраста.**

14.09.2023г в целях укрепления здоровья и создания условий для активных занятий физической культурой и спортом граждан пожилого возраста команда «Зажигалочки» в составе 5 человек приняли участие в Фестивале по северной (скандинавской ходьбе) в г.Иркутске, получив Диплом за 3 место в творческом конкурсе.

#### **4. Областное культурно-оздоровительное мероприятие для клубов активного долголетия «Осенние посиделки. Мелодии для души»**

27 сентября 2023г. приняли участие в региональном культурно-оздоровительном мероприятии в рамках реализации социального проекта «Активное долголетие»: «Осенние посиделки. Мелодия для души», организованного КЦСОН Осинского района. В мероприятии приняли участие коллективы с.Бильчир, с.Оса, с Каменка и с.Тараса Боханского района. Все участники мероприятия получили Дипломы и памятные подарки.

#### **II. Мероприятия отделения:**

##### **1. Финансовая грамотность**

11.01.2023г. В рамках реализации Стратегии повышения финансовой грамотности в Российской Федерации, 13 граждан из числа волонтеров серебряного возраста в формате вебинара приняли участие в обучающем мероприятии по финансовому просвещению взрослого населения Иркутской области на тему: «Мои пенсионные права и возможности. Слушатели узнали об основных правилах начисления и расчета пенсий, о способах ее увеличения в долгосрочном периоде. Получили ответы на интересующие вопросы пенсионного обеспечения граждан.

## **2.Здоровье на контроле**

08.02.2023г. с 10 гражданами серебряного возраста врачом ОГБУЗ Боханской РБ была проведена беседа по предупреждению и профилактике сердечно - сосудистых заболеваний. Вручены буклеты и брошюры.

## **3.Онлайн мероприятие «Защита прав потребителей»**

17.03.2023г. Роспотребнадзором по Боханскому району была проведена беседа и дана информация об отношениях, возникающих между потребителями и изготовителями, исполнителями, импортерами, продавцами, о товарах (услугах) при продаже товаров (выполнении работ, оказании услуг). О правах потребителей на приобретение товаров (работ, услуг) надлежащего качества и безопасных для жизни, здоровья, имущества потребителей и окружающей среды.

## **4.Поздравление с юбилейными датами**

30.04.2023 г. принимали поздравления и подарки от участковых специалистов учреждения 9 граждан пожилого возраста, которые в апреле месяце отмечали юбилейные даты.

## **6.По пути здоровья и долголетия.**

Имея многолетнюю практику в занятиях спортом, 26 мая 2023 года члены клуба «Зажигалочки» принимали у себя в гостях 15 коллег по клубной деятельности ОГБУ «УСЗиСОН» «Серебро» из муниципального образования п. Бохан, которым был показан комплекс физических упражнений на основе восточных единоборств, йоги, гимнастики и проведен мастер-класс по выполнению физических упражнений с мячами, обручами, палками, скакалками.

Совместное занятие явилось лучшим вариантом групповой тренировки.

## **7.Час здоровья.)**

30 августа 2023г. для поддержания здоровья и активного образа жизни, с 15 гражданами на свежем воздухе было проведено мероприятие, на котором были затронуты темы:

1. Как укрепить организм и сохранить красоту и здоровье на долгие годы.
2. Физические упражнения и польза физических нагрузок.
3. Правильное питание и его польза. Проведен комплекс физических упражнений и подвижных игр.

## **8.Социальная акция «Прическа в подарок»**

Совместно с гражданами, заключившими социальные контракты на оказание парикмахерских услуг 25 и 28 сентября 2023г. была проведена благотворительная акция.

Прическу в подарок к празднику Дня бабушек и дедушек получили 20 ветеранов находящиеся на заслуженном отдыхе и отдавшие много лет трудовой деятельности на благо родного поселка Бохан. 6 мало мобильных граждан получили социальную услугу на дому. Остальные были доставлены для обслуживания в салон парикмахерской. Для каждого из них эта акция стало неожиданным событием в жизни, порадовав обновленным внешним видом, подняв настроение.

## **9.Осенние посиделки –**

27.09.23г. 14 членов клуба «Чародейка» приняли участие в посиделках на природе, посвященных «Золотому возрасту» на которых звучали песни, шутки. Организованы игры.

## **10.Социальная акция «Корзина добра»**

Отрядом серебряных волонтеров из числа пенсионеров, продолжающих свою трудовую деятельность в ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения Боханского района» в первую неделю октября была проведена

благотворительная акция «Корзина добра». С пожеланиями здоровья и долголетия, с 7 одинокими гражданами пожилого возраста и инвалидами, находящимися на социальном обслуживании на дому, волонтеры поделились излишками овощей с личного огорода и овощными заготовками на зиму.

### **11. Выпуск сборника «Рецепты от бабушек»**

С целью сохранения семейных традиций и мастерства были созданы буклеты «Рецепты от бабушек», которые были вручены 30 участникам клубов «Чародейка» и «Не скучайка» к празднованию «День пожилого человека»

### **12. Флэшмоб «День народного единства» Песня о тревожной молодости.**

4 ноября, отмечая праздник «День народного единства» на концертных площадках звучала «Песня о тревожной молодости», передаваемая как эстафета от села к селу, и, напоминая, что только вместе и сообща мы можем вершить великие дела! В флэшмобе приняли участие 27 человек.

## **III. Мастер классы:**

### **1. Плетение из бисера «Порхающая бабочка».**

Работа с бисером и бусинами - самое увлекательное, требующее особой выдержки, сноровки, внимания, изящества и творческого подхода ремесло.

3 марта 2023 года с 10 рукодельницами из числа пенсионеров клуба «Чародейка», специалистами Комплексного центра социального обслуживания населения Боханского района был проведен мастер-класс по плетению броши «Порхающая бабочка» - символе лета, воспоминаний о теплых и солнечных днях.

Эти бабочки в женский праздник 8 марта станут прекрасным подарком и украшением повседневной жизни для подруг и знакомых!

### **2. «Измерение артериального давления»**

19 мая 2023г. с 29 получателями социальных услуг была проведена беседа по предупреждению артериального давления. Для избежание ошибок при проведении диагностики артериального давления, врачом –терапевтом ОГБУЗ Боханской РБ была дана рекомендация как измерить артериальное давление и получить точные результаты.

### **3. «Танцевальные упражнения в спортивных танцах»**

26 мая был проведен мастер-класс с 15 гражданами серебряного возраста, на котором научились технике выполнения танцевальных упражнений в спортивных танцах с применением спортивного оборудования: гантели, палки, кегли, обручи.

### **4. «Кораблик мечты» и «Головные уборы» из бумаги»**

30 августа 2023г. с группой творческих граждан из клубов «Чародейка» и «Не скучай» был проведен мастер класс по изготовлению корабликов и головных уборов из подручных материалов (газеты).

### **5. «Мастерство вокала»**

27.09.2023г. 14 вокалистов из ансамбля «Сударушка» посетили п.Оса, Осинского района где получили уроки вокального мастерства от участницы проекта «Ты супер! 60+» в Москве Ольги Тюрюхановой.

## 6. «Изготовление украшений для праздничного стола в технике «Карвинг»

23 ноября 2023г. с 42 участниками клуба активного долголетия «Чародейка» ОГБ «УСЗСОН по Боханскому району» был проведен мастер класс по праздничному оформлению блюд из фруктов и овощей специальными столовыми инструментами в технике «Карвинг», которая считается древним искусством. История его существования насчитывает почти 1000 лет. Участница клуба Татьяна Александровна Оловина научила присутствующих увлекательному процессу вырезать и изготавливать цветы, создавать композиции букетов с использованием различных овощей и фруктов, которые станут украшением семейного стола и послужат праздничным подарком для мам!

## 7. «Снежинка с сюрпризом»

Снежинку, письмо с небес, написанную тайными иероглифами, учились изготавливать 29 участников клуба «Чародейка», приложив все свои умения и творческий азарт! Каждая снежинка послужила приятным сюрпризом-подарком к Новому году для родных и близких!

Заведующий ОССО *Ивчик* Л.А. Ивчик