Проект «**Жить долго и активно: новые возможности для жителей Петрозаводска, пострадавших от национал-социализма**».

Проект реализован при поддержке Благотворительного Фонда «Память, ответственность и будущее», Германия и благотворительного Фонда CAF, Россия.

Срок реализации: 2 октября 2017 года – 31 августа 2019 года.

Цель проекта: качественно изменить жизнь пожилых людей, наполнить ее новым смыслом и интересами, преодолеть их одиночество и  сохранить здоровье.

Направления проекта:

-работа с мобильными людьми из целевой группы;

-работа с маломобильными людьми из целевой группы.

Целевые группы:

-основная целевая группа - бывшие узники концентрационных лагерей, жители блокадного Ленинграда;

-дополнительная целевая группа - люди, родившиеся до мая 1945 года, люди других поколений (волонтеры, члены семей немобильных членов основной целевой группы).

К работе в проекте привлечены 15 геронтоволонтеров службы «Открытые сердца», созданной при МУ СО Центр «Истоки».

В ходе реализации проекта организована работа по следующим программам для мобильных участников проекта:

1. Оздоровительная физкультура - занятия проводились инструктором-методистом по ЛФК высшей категории и были направлены на укрепление здоровья пожилых людей, продление их двигательной активности. В ходе занятий выполнялись упражнения для разных групп мышц с использованием спортивного инвентаря, приобретенного на средства проекта (гимнастические палки, мячи, эспандеры), и средства учреждения (эластичные ленты для растяжки мышц). Давались знания по основам физической культуры и самостоятельному ежедневному выполнению физических упражнений. Итогом работы по программе стало улучшение физического состояния пожилых людей, стабилизация эмоционального состояния и улучшение настроения;
2. «Ситти-данс», включающей в себя танцевальные элементы, упражнения на координацию, сохранение памяти, которые выполняются ритмично, в спокойном темпе без больших усилий. Занятия проводились профессиональным хореографом. Упражнения подбирались таким образом, чтобы в нагрузку вовлекались все суставы и мышечные группы. Использовались различные спортивные снаряды. Все участники программы по завершению работы отмечали улучшение самочувствия и настроения, повышение двигательной активности и жизненного тонуса;
3. Тренинг по сохранению и улучшению памяти - началу работе по программе предшествовало анкетирование, по результатам которого была сформирована группа, все участники которой имели примерно одинаковый когнитивный дефицит. Занятия проводила медицинская сестра ГБУЗ РК «Республиканский психоневрологический диспансер». Для проведения тренингов использовались разнообразные упражнения и методики, тренирующие не только саму память, а также внимание, мышление, сообразительность, речевые и зрительные функции, способность к анализу. Главная цель занятий: донести до пожилого человека то, что имеющиеся трудности, связанные с забыванием, вполне преодолимы за счет собственных усилий;
4. «Легкое дыхание» - оздоровительная программа для участников проекта, имеющих проблемы с дыханием (одышка, хронический бронхит, астма). До начала занятий участники программы были проконсультированы врачом-пульмонологом, проведено экспресс-обследование с целью выяснения состояния проходимости бронхов. Цель программы: обучить участников программы несложным физическим упражнениям, тренирующим функцию дыхания и усиливающим выносливость к физическим нагрузкам. Занятия проводились инструктором по АФК учреждения. Результаты контрольного исследования, проведенного по итогам работы, показали улучшение результатов пульсоксиметрии и жизненной емкости легких.

**В рамках проекта продолжалась реализация программы «Жизнь за порогом»:** 1 раз в месяц пожилые люди и сопровождающие их геронтоволонтеры службы «Открытые сердца» принимали участие в мероприятиях, организованных в учреждении - психологические беседы, физкультурные досуги, кулинарные мастер-классы, музыкальные и литературные гостиные, и в выездных мероприятиях - посещение музеев, выставок, экскурсий.  Продолжительность одного мероприятия в среднем составляла 3 - 4 часа. Каждое занятие сопровождалось чаепитием, во время которого участники могли поделиться друг с другом событиями, произошедшими с ними за месяц, полезными советами из жизни, чтобы поддержать друг друга.

Кроме этого, мобильные участники проекта приняли участие в:

1. посещении лекций врача-психотерапевта, старшего преподавателя кафедры неврологии, психиатрии и микробиологии Медицинского института ПетрГУ Базаровой Е.Н. Лекции были посвящены обучению конкретным методам сохранения психического здоровья, памяти, интеллекта, управлению стрессами;
2. праздничном мероприятии, посвященном Дню пожилого человека, которое было подготовлено вокально-инструментальным ансамблем «Россияночка»;
3. торжественном митинге, посвященном 74-ой годовщине полного освобождения территории Карелии от оккупантов;
4. праздничном мероприятии «Новогодняя елка».

Хоровая группа «Невская волна» ОО «Жители блокадного Ленинграда», основной состав которой являются участниками проекта, приняла участие в традиционном музыкальном фестивале творческих коллективов старшего поколения «Рябиновая осень».

Партнерами на добровольческих началах стали Карельский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы  при Президенте Российской Федерации, Петрозаводский базовый медицинский колледж, Республиканский центр медицинской профилактики  (обучение здоровому образу жизни), Республиканский Центр  «Диабет» (обучение, скрининги), Республиканский психоневрологический диспансер и кафедра психиатрии Петрозаводского Государственного университета (программа «Гармония души»), поликлиники г. Петрозаводска, Национальная библиотека РК.