


 vk.com/publichealth67

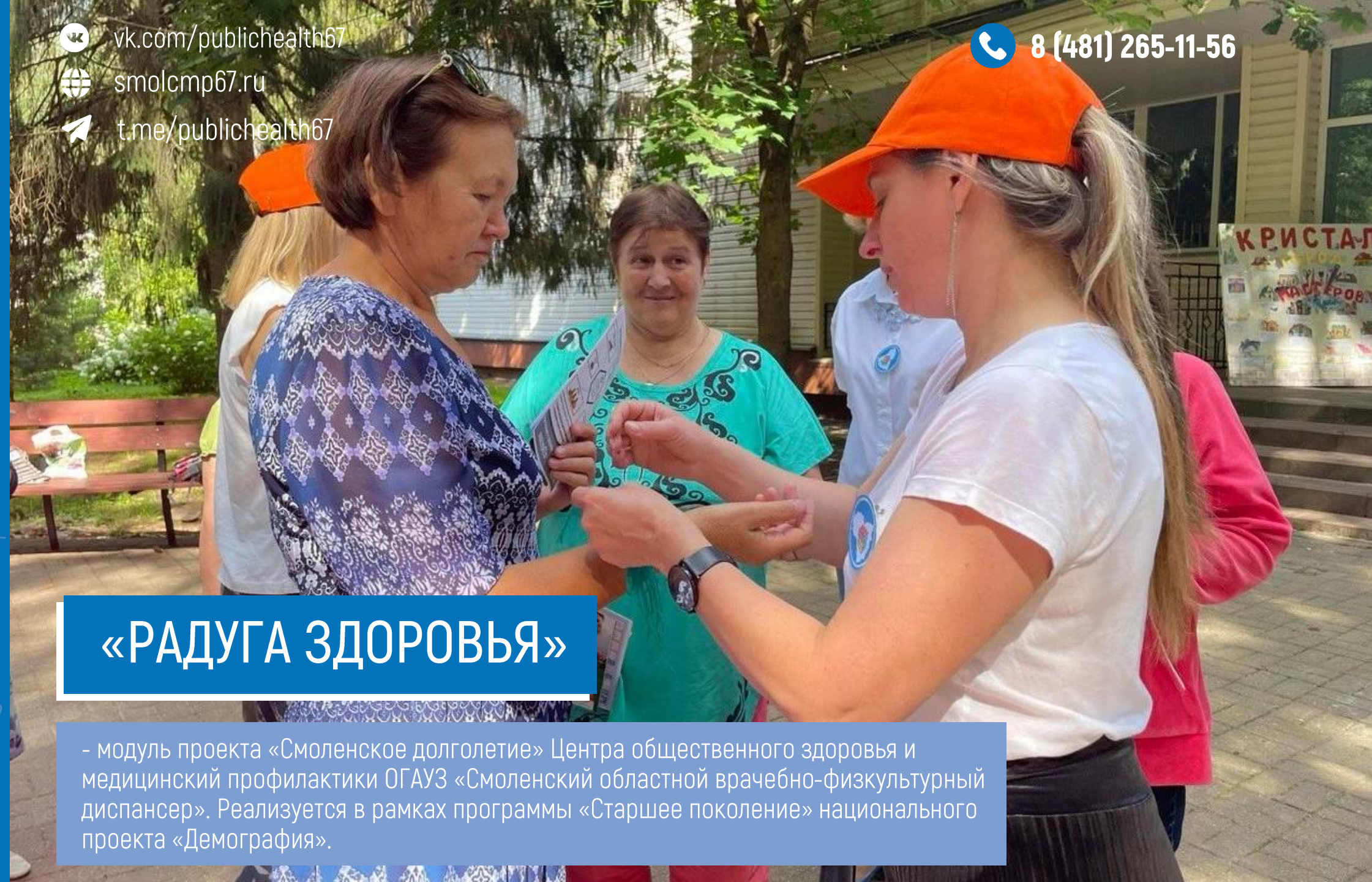
 smolcmp67.ru

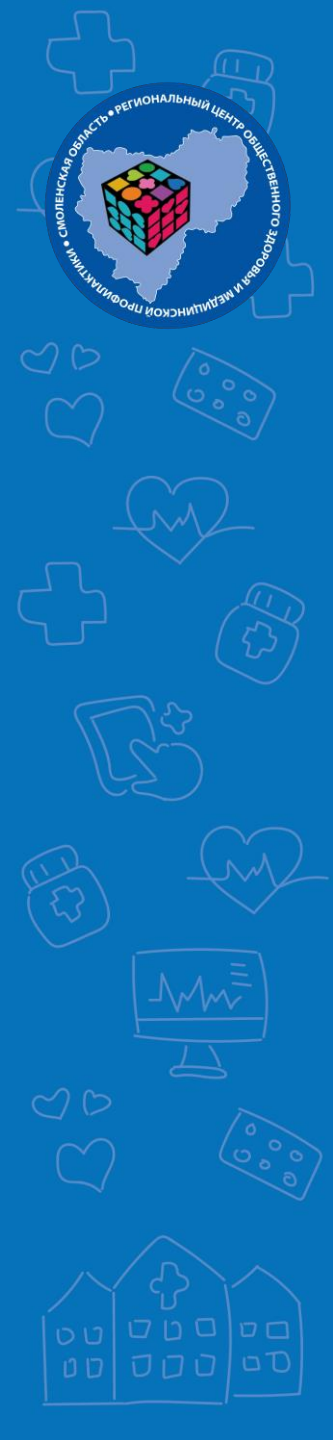
 t.me/publichealth67

 8 (481) 265-11-56

«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ»

- модуль проекта «Смоленское долголетие» Центра общественного здоровья и медицинской профилактики ОГАУЗ «Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер». Реализуется в рамках программы «Старшее поколение» национального проекта «Демография».





Проект «Радуга здоровья»



Крупнейший

образовательный,
оздоровительный
и досуговый проект
для старшего поколения



Цель:

увеличение периода
активного долголетия и
продолжительности
здоровой жизни





Целевая аудитория

Граждане, имеющие место жительства в Смоленске:



Мужчины 60+



Женщины 55+



Досрочно вышедшие на пенсию по
выслуге лет

Потенциальная аудитория:

~235 тыс. пенсионеров в Смоленской
области
(на 1.07 2022 г.)



Проект способствует реализации задач национального проекта «Демография»



Организация обучения
и переобучения
предпенсионеров
и пенсионеров



Организация занятий
физической культурой
граждан пожилого
возраста



Улучшение качества жизни
граждан старшего поколения



Формирование
позитивного
и уважительного
отношения к людям
старшего поколения



Развитие
благотворительности
и добровольческой
деятельности



Основные задачи проекта

- 1** **Расширение позитивного представления** о возможностях организации жизни в старшем возрасте
- 2** **Повышение удовлетворенности** граждан старшего поколения городской средой
- 3** **Вовлечение старшего поколения** в социальную жизнь города
- 4** **Формирование узнаваемого смоленского стандарта** активного образа жизни для граждан старшего поколения
- 5** **Создание равномерно распределенной сети** бесплатного активного досуга
- 6** **Популяризация активного образа жизни** для старшего поколения

Социально-экономическая миссия проекта «Радуга здоровья»

РАЗВИТИЕ НОВОГО СЕКМЕНТА РЫНКА

- Старшее поколение – новая большая целевая аудитория
- Максимально прозрачный и равный механизм стимулирования бизнеса, НКО и госучреждений

ФОРМИРОВАНИЕ НОВОЙ КАТЕГОРИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

- Создание нового формата жизни в старшем возрасте
- Социальная активность, новые интересы и экономические потребности
- Сферы, которые пользовались популярностью только у людей молодого и среднего возраста, привлекают все больше старших

(компьютеры и смартфоны, спортивный инвентарь, индустрия красоты и т.д.)

СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ НА СИСТЕМУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И РОСТ ДОХОДОВ

- Оздоровительный эффект проекта
- Снижение затрат на медицинское обслуживание
- Повышение трудоспособности и автономности старших смолян
- Продолжение занятости на пенсии
- Рост личных доходов людей старшего возраста

Психоэмоциональная миссия проекта «Радуга здоровья»

СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТАРШЕГО
ПОКОЛЕНИЯ, ПРЕОДОЛЕНИЕ
ИЗОЛИРОВАННОСТИ
И **ОДИНОЧЕСТВА**

ФОРМИРОВАНИЕ
ПОЗИТИВНОГО
И **УВАЖИТЕЛЬНОГО**
ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ
СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

УКРЕПЛЕНИЕ **ОТНОШЕНИЙ** В СЕМЬЕ

- Появление общих интересов и активностей у членов семьи разного возраста
- Взрослые дети меньше переживают, если не могут проводить много времени с родителями, когда те заняты интересным делом
- Достижения старших родителей становятся предметом гордости всей семьи

Форматы работы проекта



Офлайн-занятия на свежем воздухе

Скверы, парки,
санатории.

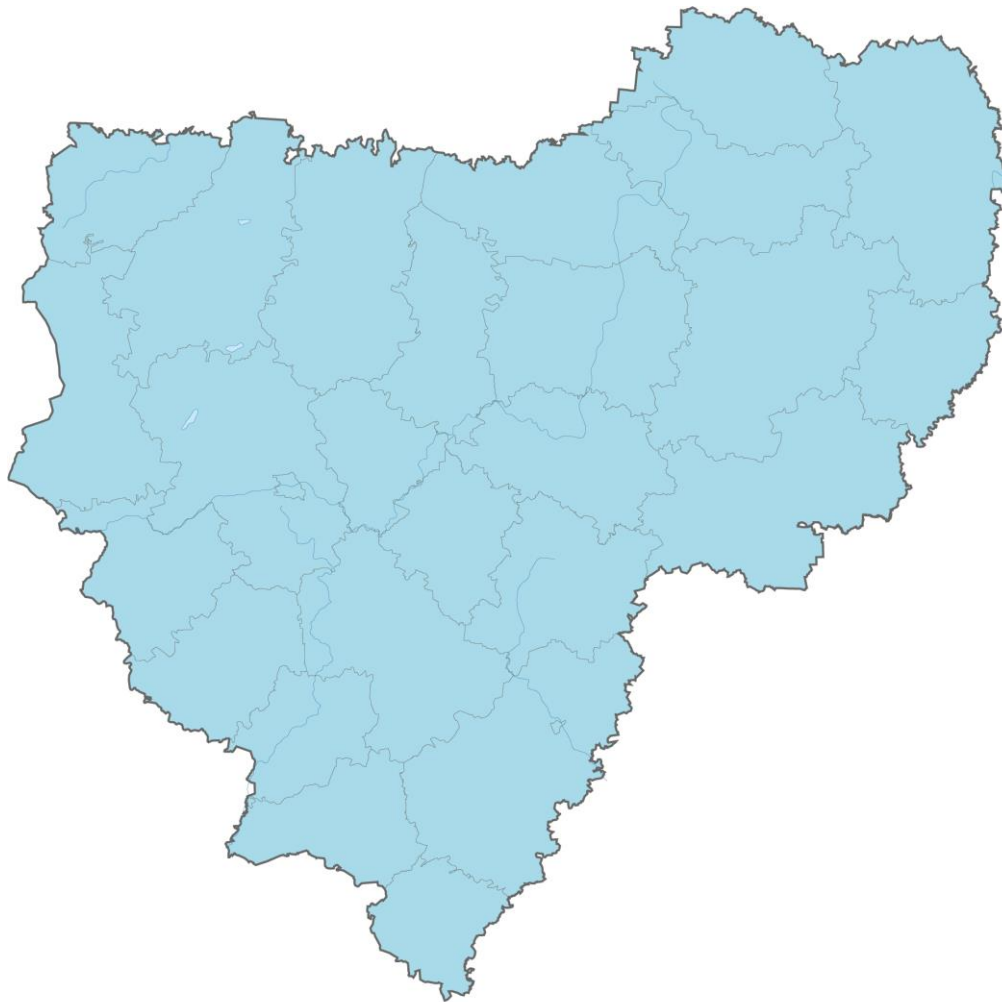


Офлайн-занятия в помещениях

Санатории, библиотеки,
клубы активного
долголетия.

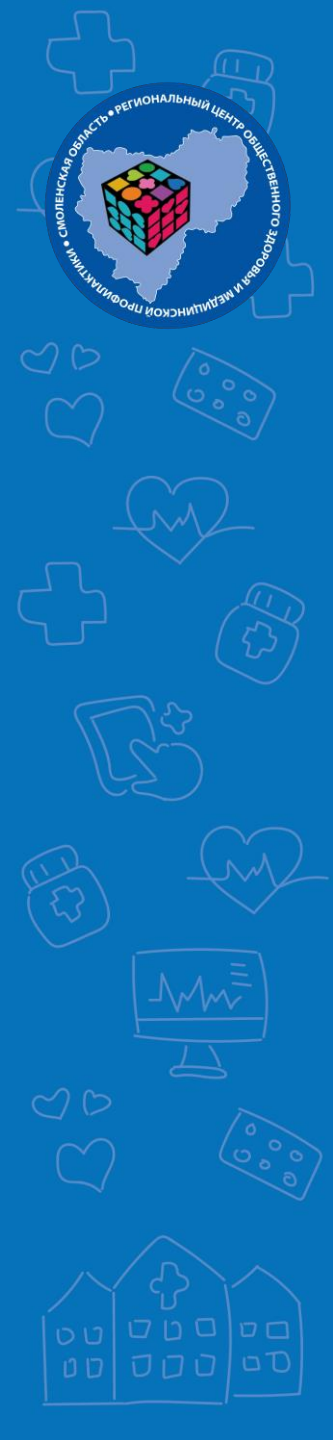


Городская инфраструктура, задействованная в реализации проекта



- **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ;**
- **УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО И ПЕНСИОННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ;**
- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ САНАТОРИИ-ПРОФИЛАКТОРИИ;**
- **УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ;**
- **ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ;**
- **КАБИНЕТЫ ПРОФИЛАКТИКИ;**
- **ПАРКОВЫЕ ТЕРРИТОРИИ.**





Направления занятий проекта

Оздоровительная зарядка



Нейрогимнастика





Направления занятий проекта

Познавательные и актуальные лекции о здоровье



Дыхательные упражнения



Психологические тренинги

Формируем ответственное отношение к своему здоровью – лечим движением, а не таблетками

ПОЛЬЗА РЕГУЛЯРНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЗАРЯДКИ:

- 1 благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему;
- 2 улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к тучности;
- 3 улучшает работу высших отделов нервной системы;
- 4 помогает движению крови и лимфы, улучшает дыхание и обмен веществ;
- 5 борется с возрастной атрофией и ослаблением мало работающих в обычных условиях мышц;
- 6 улучшается психоэмоциональное состояние, укрепляется физическая форма, иммунитет;

7 Способствует обретению долголетия.



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- 1 Повышение физического и когнитивного функционирования организма пожилых людей;
- 2 Снижение уровня депрессии;
- 3 Снижение риска утраты автономности;
- 4 Приобщение к практикам здорового образа;
- 5 Активная коммуникация между людьми пожилого возраста;
- 6 Приобщение и включение в активную социально-общественную деятельность.



Радуга здоровья



vk.com/publichealth67



smolcmp67.ru



t.me/publichealth67



[vk.com/
publichealth67](https://vk.com/publichealth67)

