

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ

«КЦСОН г.Каменска-Уральского

*И.С.Гапанович* И.С.Гапанович

«10» 10 2013 г.

## ПРОГРАММА

«Развитие социального туризма для граждан пожилого  
возраста и инвалидов – как форма продления их активного  
долголетия»



Составитель:

Заведующая отделением УСС Шапошник Е.В.

г.Каменск – Уральский.  
2013года.

## I. Пояснительная записка.

Большинство пожилых российских граждан, выходя на пенсию, к сожалению, оседают в своем тихом доме, выращивая овощи и заботясь о саде. Другие – проводят все свое время в заботах о внуках, помогая детям. Но ведь преклонный возраст – это не заключительная глава в жизни. Именно сейчас и необходимо подумать о себе, ведь дети уже взрослые, а внуки самостоятельно могут позаботиться о себе, хлопот стало меньше, а свободного времени – больше. Почему бы не совершать регулярные путешествия? И кто сказал, что туризм только для молодых?

Существует множество мест, расположенных на территории Российской Федерации, которые предоставляют возможность людям преклонного возраста прекрасно провести время, а главное – с пользой для здоровья. Движение – жизнь, поэтому, чем более активен пожилой человек, тем лучше он будет чувствовать себя. Туризм поможет восстановить или постоянно поддерживать душевное и физическое состояние пенсионеров. Именно путешествия могут стать первым шагом к регулярной физической активности.

Для того, чтобы сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной активной деятельностью и радостью, избавить его от чувства одиночества, необходимо применять новые формы работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами.

С этой целью разработана программа: **«Развитие социального туризма для граждан пожилого возраста и инвалидов – как форма продления их активного долголетия»**, направленная на сохранение здоровья, организацию правильного и полезного отдыха, расширение круга общения по интересам, повышение работоспособности и омоложения организма.



## II. Актуальность

Социокультурная реабилитация инвалидов и людей пожилого возраста рассматривается, как комплекс мероприятий, направленных на оказание помощи этой категории граждан в достижении и поддержании оптимальной степени их участия во взаимодействии и коммуникации с обществом. Это наиболее полно интегрирует их в общество, обеспечивая тем самым позитивные изменения в образе жизни. Одним из основных элементов социокультурной реабилитации является анализ ситуации, характеризующий образ жизни пожилых людей и инвалидов, свойственные им идеалы и нормы поведения, духовные ценности, культурно-досуговые интересы и предпочтения. При проведении работы с пожилыми людьми и инвалидами необходимо создать доступную, безбарьерную среду. Использование специальных технических средств, приспособлений, приборов, облегчающих ориентацию, мобильность, общение, передачу информации является основным требованием к организации коррекционной помощи. При организации досуга следует учитывать физическое и эмоциональное состояние пожилого человека, а также состояние его зрения, слуха, мобильности. Проблемы, которые могут возникнуть при организации досуга и отдыха у лиц пожилого и старческого возраста, носят следующий характер. – ограничение рамок досуга из-за физического состояния, инвалидности, и других проблем. – возрастные ограничения в возможности развивать навыки и способности, необходимые для проведения досуга и отдыха, а также в возможности развивать эти качества с учетом адаптации к новым условиям после выхода на пенсию. При планировании досуга и отдыха приоритет принадлежит развивающимся технологиям, связанным с вовлечением пожилых людей в различные виды социо-культурной деятельности. Они оказывают на них социализирующее влияние, расширяют возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации.

Социокультурная реабилитация инвалидов и людей пожилого возраста рассматривается, как комплекс мероприятий, направленных на оказание помощи этой категории граждан в достижении и поддержании оптимальной степени их участия во взаимодействии и коммуникации с обществом. Это наиболее полно интегрирует их в общество, обеспечивая тем самым позитивные изменения в образе жизни.

Одним из востребованных сегодня направлений социокультурной реабилитации инвалидов и людей пожилого возраста является **туротерапия** – социокультурная реабилитационная технология, в основу которой положены туристские и экскурсионные виды деятельности.

**Туротерапия** - туристские и экскурсионные виды деятельности - создает сферу полноценного общения, возможность установления социальных контактов, апробации социальных ролей, получения поддержки, интеграции в общество, способствует переключению мышления на саногенное, когда ситуация не кажется безвыходной и человек находит решение проблем.

### **III. Цель и задачи программы:**

#### **Цель программы:**

Использование инновационных форм работы в социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов, улучшения их уровня жизни в современном обществе.

#### **Задачи программы:**

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Приобщение пожилых людей к активному образу жизни;
- Поддержание у пожилых людей хорошей физической формы и сохранение здоровья;
- Вовлечение пожилых людей в общественную деятельность, направленную на гармонизацию межличностных отношений;
- Поддержание интереса пожилых людей к различным видам активного отдыха;
- Повышение жизненной активности и потребности в реализации себя;
- Внедрение новых социальных технологий в работу с пожилыми людьми, направленную на улучшение качества жизни.

#### **Целевая группа:**

Граждане пожилого возраста и инвалиды с психическими расстройствами или по общему заболеванию.



## **IV. Основные направления Программы.**

### **1.Рекреационный туризм:**

- Туризм с целью изучения культуры ориентирован на познание культуры, он включает в себя такое подразделение, как паломнический туризм, который предусматривает посещение мест, имеющих особое религиозное значение.
- Туризм с целью отдыха включает в себя поездки на рыбалку, за грибами. Он способствует повышению настроения, жизненного тонуса, расширению круга общения.
- Спортивный туризм - активный отдых, включающий в себя определенные виды физических упражнений, тренировки. Участие в туристических слётах.
- Экологический туризм включает познавательные экскурсии с посещением живописных комплексов и памятников природы, а также экскурсии историко-этнокультурной направленности.

**С учётом пожеланий и предложений клиентов разрабатываются туристические мероприятия.**

### **2.Виртуальный туризм:**

**Цель** – организация активного досуга пожилых людей и инвалидов посредством проведения виртуальных экскурсий по странам мира (Мексика, Бразилия, Австралия, Китай, Индия и т.д.)

**Включает:**

1. Просмотр фильма.
2. Обсуждение фильма, оценка психоэмоционального состояния граждан.
3. Проведение практических занятий (учитывая традиции посещаемой страны) с применением специальных технологий ( арттерапия, анималотерапия, музыкотерапия, танцтерапия, а так же кулинарные практикумы и др.).

**Виртуальный туризм дает возможность пожилым людям «побывать» в разных странах мира. При этом данная технология требует минимальных финансовых ресурсов и гарантирует безопасность.**

## V. Ожидаемый результат от реализации программы:

- Повышение интереса к жизни;
- Расширение круга общения;
- Укрепление здоровья;
- Увеличение жизненной активности, обогащение эмоциональной жизни пенсионеров и инвалидов;
- Организация правильного и полезного отдыха;
- Повышение жизненного тонуса, настроения пожилых людей;