

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
социального обслуживания населения «Рука помощи»

_____ Л.В. Кулакова

«___» января 2023 г.

Автономная некоммерческая организация социального обслуживания
населения «Рука помощи» (АНОСОН «Рука помощи»).

ПРОЕКТ

«Все в Ваших руках!»

Проект подан на конкурс среди социально ориентированных
некоммерческих организаций Мурманской области на право получения в
2023 году субсидий из областного бюджета на реализацию социально
значимых программ (проектов) по приоритетному направлению «Повышение
качества жизни людей пожилого возраста».

Проект «Все в Ваших руках!»

Обоснование актуальности проекта:

В современном обществе сложился опрометчивый стереотип: при достижении зрелого возраста или с инвалидностью человек заранее попадает под статус «отверженного» этим обществом, вследствие чего обеспеченное стабильное будущее кажется недоступным. Даже несмотря на огромный жизненный опыт и внутренние силы, которые приобрели люди, прожившие трудные года. С выходом на пенсию человек становится невостребованным, из-за чего кардинально меняется привычный образ жизни. Первое, с чем он сталкивается, это узкий круг общения. С 2020 года эта проблема еще более усугубилась из-за вспышки пандемии коронавируса, повлекшего за собой ввод затянувшейся самоизоляции, которая со временем стала казаться заточением. Как следствие наблюдаются депрессивные состояния, разобщенность между пожилыми и их родственниками, знакомыми; пожилые люди «уходят в себя» и прерывают общение с теми, с кем ранее поддерживали контакты.

С категорией граждан, которых называют «молодыми инвалидами», происходит примерно то же самое: не востребованность, изолированность, общение ограничивается членами семьи.

В век свободного цифрового пространства практически каждый имеет доступ в сеть Интернет: достаточно взять самый простой смартфон, открыть браузер – и Сеть открыта для изучения мира, досуга, трудоустройства, получения образования и тд. Однако в противовес вышеперечисленным плюсам цифрового пространства ставятся такие негативные моменты, как участвовавшие случаи мошенничества, пустая трата времени на бесполезный и даже вредоносный контент, доступность нелегальных веществ и прочее.

Ко всему прочему, как бы повсеместно не была развита сеть Интернет и доступ в нее, с развитием цифровизации растет и проблема неравного доступа к цифровым ресурсам, а также наблюдается низкий уровень развития пользовательских навыков.

Результаты исследования Аналитического центра НАФИ* свидетельствуют следующие показатели:

- только 13% опрошенных людей с инвалидностью высоко оценивают свои цифровые компетенции;
- 49% полагают, что их навыки развиты очень слабо или не развиты вовсе;
- 45% опрошенных отмечает, что работа с компьютером вызывает у них затруднения;

- каждый второй опрошенных активно использует интернет и, в частности, общается в социальных сетях;
- 34% опрошенных заявляют, что их навыков и знаний недостаточно для того, чтобы комфортно работать с электронными сервисами по предоставлению Госуслуг.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема изолированности людей с инвалидностью стоит достаточно остро. Причин для этого много в зависимости от статуса, состояния здоровья, образования, но мы выделим основные: возраст (как следствие страх технологий), недоступность (так как потенциальная возможность расширения в жизни общества через информационно-коммуникационные технологии не реализована должным образом), низкая мотивация к изучению или развитию пользовательских навыков.

Так как наши участники – пожилые пенсионеры и молодые инвалиды с ментальными расстройствами, мы сталкиваемся в основном с проблемой мотивации.

Однако и предоставление безграничного и бесконтрольного доступа в Сеть также влечет за собой риски и опасности, о которых уже упоминалось выше: мошенничество, доверчивость, нерациональная трата времени и тд.. Именно поэтому важно сохранять «золотую середину» между свободой и безопасным доступом, полезным времяпровождением и затянувшимся досугом. Эту «золотую середину» способны обеспечить кураторы по цифровому развитию, не только обеспечив безопасное и полезное изучение цифрового пространства, но и замотивировав участников.

Мероприятия проекта позволяют гражданам пожилого возраста и инвалидам максимально использовать ресурсы своего организма для улучшения самочувствия, освоить компьютерную грамотность и с пользой провести досуг.

Различные направления проекта:

1. Организация физической активности. Просветительская деятельность, работа по профилактике заболеваемости и здорового образа жизни, возможности укрепления здоровья, продлению активного участия пожилых людей в жизни общества, обеспечению их досуга и занятости.
2. Вовлечение пожилых людей, молодых инвалидов в цифровое пространство в малых группах. Маломобильным гражданам предоставляя возможность обучиться на дому.
3. Прикладное творчество, организация мастер классов в Школе ремесел.
4. Ретро-терапия, психологические тренинги.

Быть социально активным в любом возрасте – значит улучшать качество своей жизни, преодолев депрессию, страх и негатив по отношению к жизни.

Введение активного образа жизни делают человека удовлетворенным, наполняя свою жизнь счастьем и энергией. Но самое главное – это желание, и тогда будет все в Ваших руках!

В ходе реализации проекта гражданам старшего поколения и инвалидам будут созданы условия для активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала с положительной эмоциональной настройкой.

Проект «Все в Ваших руках!» направлен на защиту и поддержание психофизического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, увеличивая продолжительности жизни. Сохранение, поддержание, восстановление утраченных двигательных, познавательных функций, стремление к достижению их независимости, **улучшению качества их жизни и эмоционального благополучия.**

Все мероприятия проекта направлены на сплочение людей старшего поколения и инвалидов в преодолении их страхов и проблем. В основе проекта лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения активного образа жизни и объединяющих единомышленников в группы.

«Активное долголетие» – это наиболее адекватная стратегия поведения пожилых людей, когда человек из пассивно проживающего собственную жизнь становится её активным участником. Главный акцент – это непрерывное образование. Не зря народная мудрость гласит «Век живи – век учись». Речь идет не о получении дипломов, а о получении новых знаний в цифровом пространстве, которые позволят повысить мобильность пожилых людей и инвалидов, расширят возможности для общения, а также предоставят возможность проявить себя и в других сферах, таких как творчество и психология.

С одной стороны, расширяется кругозор, появляются новые впечатления, а с другой – создается ощущение собственной значимости и востребованности.

Но самое главное – это желание изменить свою жизнь.

Этот проект ведут инструктор ЛФК, педагог, цифровые кураторы. Для участников проекта будут проводить спортивные, досуговые и развивающие занятия, участие в которых не требует специальной подготовки. Занятия будут проходить в группах 1 или 2 раза в неделю в школе ремесел, поликлинике № 2 (г. Мурманск, ул. Морская д.9), в клубе «Активного долголетия» (г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15) и в Мурманской молодежной областной общественной организации Клуб молодых инвалидов, их законных представителей, инвалидов детства «Валентина-плюс».

Цели проекта:

1. Организовать досуг, образовательную поддержку и социально-психологическую помощь пожилых граждан и инвалидов, направленных на активное долголетие.

2. Помочь пожилым людям и инвалидам социально адаптироваться, преодолеть одиночество, замкнутость.

3. Повысить интерес пожилого человека и инвалида к жизни, его самооценку и социальную активность.

Задачи проекта:

1. Расширить представления пожилых людей и инвалидов о возможностях поддержания здорового образа жизни.

2. Вовлечь пожилых людей и инвалидов в активную творческую деятельность, предоставить возможность общаться по интересам.

3. Вовлечь пожилых людей и инвалидов в освоение цифрового пространства.

4. Организовать досуг и эмоциональную поддержку.

5. Реализовать образовательные, социально-значимые инициативы и культурные программы, направленные на поддержку целевой группы

6. Привлечь в проект добровольцев и «Серебряных волонтеров».

Целевой группой проекта являются граждане, имеющие место жительства в городе Мурманск и достигшие пенсионного возраста (мужчины – 60 лет, женщины – 55 лет), инвалиды, молодые инвалиды от 18 до 35 лет. Всего 70 человек.

Алгоритм проектного решения:

I. Подготовительный этап.

Март 2023

1.1. Информирование граждан о начале действия проекта (сайт АНОСОН «Рука помощи», через социальные сети в ВК <https://vk.com/rukapomoschi51>, <https://vk.com/id230332719>, www.valentina-plus51.ru).

1.2. Проведение разъяснительной работы о целях и задачах настоящего проекта. Прием заявок.

1.3. Информирование граждан об образовательной поддержке, обучении компьютерной грамотности. Консультирование граждан, имеющих навыки работы с цифровыми технологиями, помощь в освоении новых приложений.

1.4. Привлечение в проект исполнителей, выпускников Мурманского Арктического Государственного Университета. 5 человека – цифровые кураторы.

1.5. Привлечение в проект «Серебряных волонтеров» для организации творческих кружков и группы здоровья. 10 человек.

1.6. Формирование групп пожилых людей и с учетом состояния их здоровья и направленности интересов.

II. Основной этап (мероприятия проекта)

Апрель – ноябрь 2023

2.1. Разработка Плана мероприятий.
Составление графика занятий.
Реализация проекта.

Программы проекта:

Описание основных мероприятий, этапы и сроки реализации проекта:

2.2 Программа **«Жить здорово!»** клуб «Активного долголетия», г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15, 2 раза в неделю. Проводит инструктор ЛФК Карякина Т.П., психолог Калинина А.Г., волонтеры Ракошная Л.И. и Палагина Э.А.

Главная задача – научить пенсионеров и инвалидов полноценно жить с уже имеющимися заболеваниями и не допустить развития других.

В рамках программы проводятся:

- «Уроки здоровья» («Оздоровление и укрепление организма»). Курс лекций медицинскими работниками и консультации с учетом возрастных изменений, который позволяет следить за своим самочувствием и своевременно принимать профилактические меры.

- Образовательные семинары и тренинги с психологом в целях повышения устойчивости к стрессу и позитивного настроения.

- Занятия фитнесом в поликлинике №2. Г. Мурманск, ул. Морская д. 9. Повышение жизненного тонуса пожилого человека, оздоровление организма, настрой на повышение духовного состояния с помощью занятий нейробикой и массажем «Асахи».

- Оздоровительные пешеходные прогулки с элементами скандинавской ходьбы, которые вызывают смену впечатлений и положительные эмоции и помогают снять раздражение и повысить психофизический тонус всего организма. Китайская дыхательная гимнастика «Цигун».

2.3 Программа **«Магия творчества»** Школа ремесел 1 раз в 2 недели.

В рамках программы проводятся:

- Изучение техник «Декупажа», мыловарения, росписи по стеклу, воплощения художественных фантазий в реальность, изготовления поделок, элементов декора.

Главная задача: развитие и совершенствование индивидуальных способностей пожилых людей, расширение круга общения, улучшение качества жизни.

2.4 Программа **«Онлайн – окно в мир неограниченных возможностей»**.

Центральная городская библиотека г. Мурманск, информационный интеллект - центр филиал №9 по адресу Карла Маркса, 29, 3 этаж. Занятия 3 раза в неделю. Набор закончится по мере формирования группы.

Обучившимся консультации проводим по адресу: г. Мурманск, ул. Академика Павлова, д. 13, офис 17.

Обучение на дому цифровыми кураторами апрель, май и октябрь, ноябрь не более 6 человек.

Занятия с молодыми инвалидами в помещении Клуба молодых инвалидов, их законных представителей, инвалидов детства «Валентина-плюс» 1 раз в неделю воскресенье. Проводит волонтер выпускник МАГУ.

2.5 Программа **«Здоровье на кончиках пальцев»** клуб «Активного долголетия», г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15, 1 раз в неделю. Проводит инструктор ЛФК Карякина Т.П.

Предназначена для людей пожилого и престарелого возрастов, а также инвалидов, желающих повысить адаптационный потенциал, эмоционально восполнить свою жизнь, удовлетворить потребности в признании и уважении, сформировать позитивный взгляд на жизнь путем осознания и осмысления своей жизни, также это профилактика одиночества. Моторика верхних конечностей. Улучшаются двигательные функции верхних конечностей, функции передвижения. Улучшается речь, память, внимание. Восстановятся утраченных навыков самообслуживания.

2.6 Программа **«Миллион добрых дел»**. Период проведения: июнь-июль- август-сентябрь.

Главная задача: осознание волонтерами своей социальной значимости, понимание, что их умения и способности, приносят реальную пользу людям, которые в ней нуждаются.

«Серебряные волонтеры», исполнители по договорам ГПХ, участники проекта, будут работать с гражданами пожилого возраста и инвалидами, которые в силу каких-либо трудных ситуаций (отсутствие родственников, низкий доход) не могут помыть окна, повесить шторы, вымыть люстру, заменить лампочку, разобрать вещи, пересадить комнатные растения и. д. Охвачено 50-55 человек.

2.7 Программа «Ретро-терапия». Клуб «Активного долголетия», г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 15, 1 раз в неделю. Психолог Калинина А.Г.

Главная задача: имеет психотерапевтическую направленность и предназначена для людей пожилого и престарелого возрастов, а также инвалидов, желающих повысить адаптационный потенциал, эмоционально восполнить свою жизнь, удовлетворить потребности в признании и уважении, сформировать позитивный взгляд на жизнь, путем осознания и осмысления своей жизни, и также это профилактика одиночества.

2.8. **Размещение информации на сайте организации и социальных сетях** (пресс-релизы и пост-релизы):

1. Сайт АНОСОН «Рука помощи» (<http://аносонрукапомощи.рф>) / ВК «РУКА ПОМОЩИ | Мурманск» (<https://vk.com/rukapomoschi51>)

2. Сайт общественной организации — www.valentina-plus51.ru

В социальных сетях: в <http://vk.com>.

В odnoklassniki, в facebook, <http://www.obshestvenniki.ru>.

3. Кризисный Центр для женщин «Алла» <https://vk.com/id230332719>.

III. Подведение итогов проекта.

3.1. Организация выставки по результатам творческих работ в «Клубе активного долголетия» Кризисный Центр для женщин «Алла».

3.2. Подготовка аналитической отчетности.

Срок реализации Проекта:

- Продолжительность Проекта 9 месяцев (март - ноябрь).

География деятельности по Проекту:

- Проект реализуется на территории города Мурманск.

Ожидаемые результаты социального проекта и показатели его эффективности

Реализация проекта позволит:

- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности пожилого человека;
- расширить круг общения, избавиться от одиночества;
- удовлетворить образовательные потребности, развить творческую активность, создать группы здорового образа жизни, кружки для занятий творчеством;
- активизировать жизненную позицию граждан пожилого возраста и инвалидов, привлечь их в общественную жизнь;
- сформировать новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;
- развить стимул к самореализации, привлечь людей пожилого возраста к добровольческой деятельности, пополнить ряды «Серебряных волонтеров».

Подать заявку:

На сайте: <http://аносонрукапомощи.рф/>

Отправить заявку по электронной почте: lylymon@mail.ru

По телефонам:

8(960)020-42-52 Кулакова Лилия Викторовна

8(952)293-80-26 Калинина Альфия Гумаровна

8(921)166-78-30 Ермоленко Артем Александрович

Лично обратиться по адресу:

183027 г. Мурманск, ул. Павлова, 13, офис 17 с 10:00 до 18:00

Команда из числа сотрудников и волонтеров

Руководитель проекта: волонтер

Бухгалтер: договор ГПХ

Психолог: волонтер

Цифровые кураторы: выпускники Мурманского Арктического Государственного Университета. 2 сотрудника по договору ГПХ.

«Серебряные волонтеры» выпускники клуба «Активного долголетия», Кризисный Центр для женщин «Алла». 5 человек.

Партнеры проекта

1. Мурманская молодежная областная общественная организация Клуб молодых инвалидов, их законных представителей, инвалидов детства «Валентина-плюс» – информационная и иные.

2. Местная православная религиозная организация Приход церкви святого равноапостольного великого князя Владимира, г. Мурманска Мурманской и Мончегорской епархии Русской Православной Церкви – информационная и иные.

3. «Кризисный Центр для женщин «Алла» – методическая, организационная и иные.

Куратор проекта – Депутат Мурманской областной Думы.

Ресурсное обеспечение проекта

Общая сумма расходов проекта: 705 731,76 рублей

Запрашиваемый размер: 547631,76 рублей

Собственные средства: 131 100,00 рублей

Привлеченные средства: 82 000,00 рублей

Источники финансирования общественного объединения

1. Получение субсидии из областного бюджета на возмещение затрат, связанных с предоставлением получателю социальных услуг, предусмотренных индивидуальной программой (с октября 2019 г. по настоящее время).

2. Добровольческий труд.

3. Дополнительные платные услуги.

Дальнейшее развитие проекта

После окончания проекта Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «Рука помощи» продолжит работать с той же категорией лиц и по теме заявленной в проекте, но более приближенной к условиям полустационарной формы социального обслуживания. Сотрудничество с «Кризисным Центром для женщин «Алла», Мурманской молодежной областной общественной организацией клуб

молодых инвалидов, их законных представителей, инвалидов детства «Валентина – плюс».

Работа будет строиться по принципу «равный равному» в клубе «Активного долголетия» по адресу: г. Мурманск, ул. Коминтерна 15.

Опыт реализации аналогичных Проектов

Проекты, получившие субсидии из областного бюджета на реализацию социально значимых Проектов в сферах социального обслуживания и социальной защиты граждан:

1. 2020 год проект «Всегда рядом» реализован на территории города Мурманска, на весь проект было затрачено 377280,00: из них 320000,00 из областного бюджета и 57280,00 собственных заработанных организацией при оказании дополнительных платных услуг населению.

2. 2021 год проект «Активное долголетие» реализован на территории города Мурманска, на весь проект было затрачено 233963,30 рублей: из них 197000,00 из областного бюджета, 9000,00 рублей собственные средства и 27963,30 рублей привлеченные средства.

3. 2022 год проект «Цифровой помощник пожилому человеку» реализован на территории города Мурманска, на весь проект было затрачено 367155,00 рублей: из них 67155,00 собственные заработанные организацией при оказании дополнительных платных услуг населению, 300000,00 из областного бюджета.

Все полученные денежные средства израсходованы по назначению. Проекты признаны общественно полезными и реализованы в полном объеме.

Реквизиты организации :	
ИНН организации	5190080339
КПП организации	519001001
Наименование учреждения банка организации, его место нахождения	Ф-Л Северо – Западный ПАО БАНК «ФК ОТКРЫТИЕ»
Корреспондентский счет	30101810540300000795
БИК организации	044030795
Номер расчетного счета организации	40703810902120000011
Руководитель организации (Ф.И.О. полностью, должность, телефон)	Директор АНОСОН «Рука помощи» Кулакова Лилия Викторовна
Юридический адрес организации	Россия, 183032 г. Мурманск Проспект Кольский, дом 34, кв.31
Адреса филиалов организации	нет
Телефон/факс	+79600204252
Адрес электронной почты организации	lylymon@mail.ru
Бухгалтер организации (Ф.И.О. полностью, телефон)	Кулакова Лилия Викторовна 8(960)0204252
Руководитель программы (проекта) (Ф.И.О. полностью, телефон)	Кулакова Лилия Викторовна 8(960)0204252