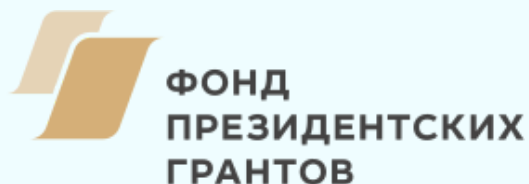


# Здоровым быть легко!

*Описание технологии*



## **Продолжительность**

6 месяцев

## **Место проведения**

Курганская область, г. Курган, г. Шадринск, Шадринский муниципальный округ

## **Автор технологии**

АНО «Сибирский центр социального развития общества»

<https://sibcentr45.ru/>

## **Целевая аудитория**

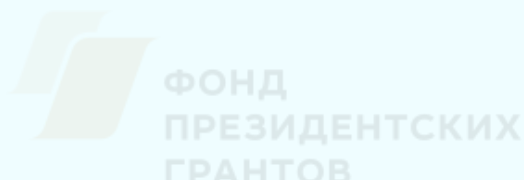
Организации и инициативные группы, действующие в интересах старшего поколения на сельских территориях Курганской области.

## **Цель**

Повышение качества жизни пожилых людей сельских территорий региона через пропаганду здоровых привычек и технологий.

## **Основные задачи**

- Разработать методические материалы по различным аспектам здорового образа жизни.
- Провести выездные мероприятия с медицинскими специалистами и психологами.
- Способствовать распространению и внедрению новых подходов и методик в сфере здравоохранения на сельских территориях.



## Суть технологии

Медицинские специалисты и психологи приезжают в села, проводят групповые занятия и индивидуальные консультации, направленные на повышение осведомлённости о здоровом образе жизни. Тематика программ затрагивает вопросы физического здоровья, психологии и правильного ухода за пожилыми людьми. Ключевыми направлениями выступают физическая активность, правильное питание, психологическое благополучие и уход за лежачими пациентами.

Участники мероприятия получают знания и инструменты, которые позволяют дальше распространять полученные знания среди населения своих населённых пунктов.



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

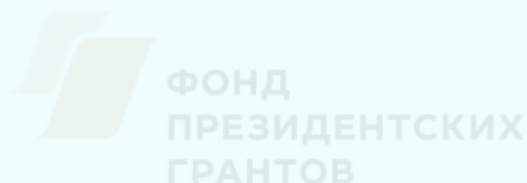
## **Результаты реализации технологии:**

### **Количественные показатели**

- Проведено 3 мероприятия.
- Участвовало 57 представителей организаций и инициативных групп, работающих с пожилыми людьми.

### **Качественные изменения**

Представители организаций и инициативных групп получили набор полезных знаний и инструментов по здоровью, которые они могут транслировать пожилым людям своих поселений. Это улучшает качество жизни не только участников, но и многих пожилых людей, которым передадут знания и навыки.



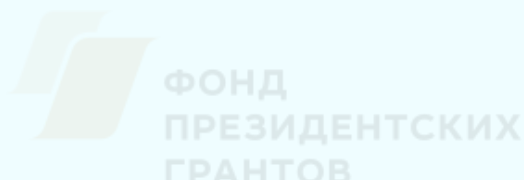
# Особенности внедрения технологии

Выездные мероприятия направлены на повышение общего уровня здоровья и благополучия пожилых людей в сельских поселениях Курганской области. Такая инициатива даёт возможность специалистам медицины и психологии выйти непосредственно к населению, минуя городские центры.

Разъездной характер мероприятий по селам и небольшим городам региона позволяет оперативно доставлять знания и технологии в отдалённые населённые пункты, обеспечивая максимальную доступность для нуждающихся.

## План реализации:

| № п/п | Этап/шаг реализации                                                                                     | Примерный срок |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1     | Предварительное исследование, разработка программы мероприятий, распределение ролей и маршрутов поездок | 1-2 месяца     |
| 2     | Реализация выезда специалистов по намеченному графику                                                   | 3-6 месяцев    |
| 3     | Оценка проведенных мероприятий, сбор обратной связи и анализ результатов                                | 1 месяц        |



## Необходимые ресурсы:

- Материально-технические: аренда помещения, необходимая аппаратура, информационная и методическая литература.
- Человеческие: медицинские специалисты, психологи, тренеры по оздоровительным практикам.
- Информационно-методические: разработанный пакет кейсов, программы, раздаточные материалы и презентации.

## Партнёры

| <i>Партнер</i>                                     | <i>Вклад</i>                                                                        |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Департамент социальной политики Курганской области | Организационная и информационная поддержка                                          |
| Центры для старшего поколения СФР                  | Предоставление помещения и помощь с организацией мероприятий                        |
| КЦСОНы на территориях участия                      | Предоставление помещений для проведения, организационная и информационная поддержка |
| Советы ветеранов и прочие организации              | Организационная поддержка и содействие продвижению технологий на местах.            |

