



Н
О
В
О
С
И
Б
И
Р
С
К
А
Я
О
Б
Л
А
С
Т
Ь



СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



Государственное автономное учреждение социального обслуживания
Новосибирской области
"Новосибирский областной
геронтологический центр"



ПЕНСИОНЕРЫ-ONLINE

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Проект направлен на повышение качества жизни и поддержание активного долголетия пожилых людей

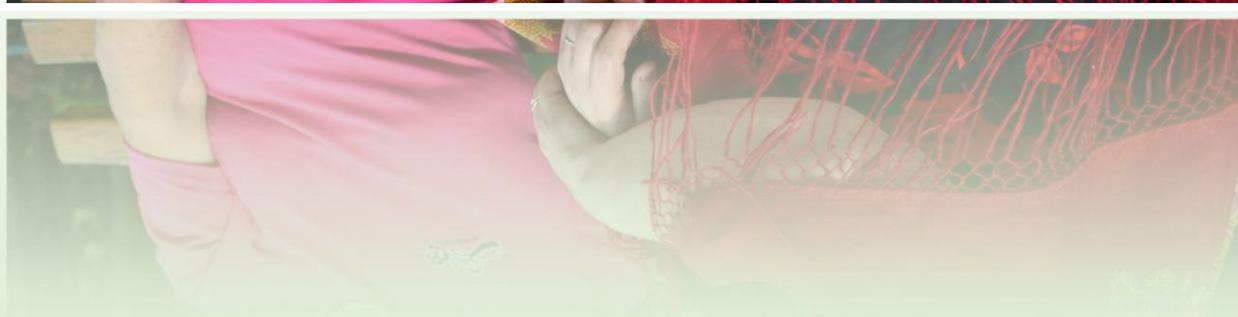
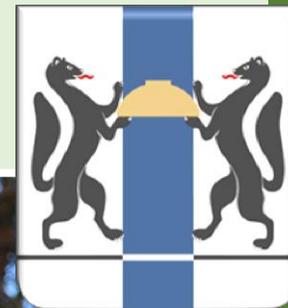
Целевые группы:

- люди пенсионного возраста

Ожидаемые результаты:

- повышение экономической, социальной активности, поддержание здоровья и долголетия пожилых людей

Новосибирская область





СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Здоровьесбережение

**15 авторских геронтологических программ и
11 оздоровительных методик**

- ✓ «Сдерживание темпов естественного биологического старения»
- ✓ «Позвоночник – ключ к здоровью»
- ✓ «Здоровье и энергия», «Здоровые суставы»
- ✓ «Мини-профилакторий на дому»
- ✓ «Школа здорового питания»
- ✓ «Дамские секреты», «Формула успеха»
- ✓ «Улучши свою память» и др.



Н
О
В
О
С
И
Б
И
Р
С
К
А
Я

О
Б
Л
А
С
Т
Ь





СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Психологическая помощь

- ✓ Индивидуальные и групповые антистрессовые релаксационные сеансы
- ✓ Сеансы аудиовизуальной стимуляции и адаптационной терапии (с применением специального оборудования)
- ✓ Групповые занятия по психологическим техникам самокоррекции физического и эмоционального состояния
- ✓ Антикризисная психологическая помощь
- ✓ Психологический клуб «Добрые встречи»



Н
О
В
О
С
И
Б
И
Р
С
К
А
Я

О
Б
Л
А
С
Т
Ь





СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Поддержание физической активности

- ✓ Проведение акций «Эстафета поколений» - соревнований команд пожилых людей и молодежи в беге, скандинавской ходьбе, велоспорте и ориентировании на местности (для слабовидящих людей)
- ✓ Спортивно-оздоровительные мероприятия, фитнес, занятия на тренажерах
- ✓ Социальный туризм: экскурсии по Новосибирску, Сибири и туры для пожилых людей



Н
О
В
О
С
И
Б
И
Р
С
К
А
Я

О
Б
Л
А
С
Т
Ь





СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Поддержание социальной активности

- ✓ Курсы компьютерной грамотности для пожилых людей на базе учреждения и общественной организации
- ✓ Интернет-портал «Пенсионеры-online» - специализированная электронная площадка для всестороннего информирования и общения пенсионеров Новосибирской области
www.pensioner54.ru
- ✓ Клубы общения по интересам



Н
О
В
О
С
И
Б
И
Р
С
К
А
Я

О
Б
Л
А
С
Т
Ь





Государственное автономное учреждение социального обслуживания
Новосибирской области
"Новосибирский областной
геронтологический центр"

 ПЕНСИОНЕРЫ-ONLINE

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Участники и партнеры проекта:

- Минсоцразвития НСО www.msr.nso.ru
- ГАУ СО НСО «Новосибирский областной геронтологический центр» www.nogc.narod.ru
- Новосибирская региональная общественная организация «Пенсионеры-онлайн» www.pensioner54.ru
- другие социально ориентированные НКО, волонтеры

Бюджет проекта включает источники:

- бюджетное финансирование основной деятельности «Новосибирского областного геронтологического центра», коммерческая деятельность учреждения (платные услуги)
- грантовая деятельность НРГОО «Пенсионеры-онлайн»
- благотворительные пожертвования

Новосибирская область

