

# ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Аларскому району»

## *«Активное долголетие» МО «Иваническ»*

Расписание мероприятий:

1 раз в месяц вторая пятница с 15.00-16.00



Специалист по социальной работе:

Мелещенко Т.Н.

## План работы в программе «Активное долголетие» на 2023 год.

№	Дата	Наименование мероприятия	Ответственный исполнитель	количество участников
1	13 января	«Новогоднее настроение»	Мелещенко Т.Н.	3
2	17 февраля	Масленица «Тещины вечерки»	Мелещенко Т.Н.	2
3	17 марта	«Школа компьютерной грамотности»	Мелещенко Т.Н.	1
4	11 апреля	«Весенние забавы – Пасха»	Мелещенко Т.Н.	2
5	9 мая	«Не стареют душой ветераны!»	Мелещенко Т.Н.	2
6	16 Июня	«Чтобы память развивать, надо книги нам читать».	Мелещенко Т.Н.	2
7	14 Июля	Встреча – поколений	Мелещенко Т.Н.	2
8	18 Августа	«С песней по жизнь» - песни нашей молодости.	Мелещенко Т.Н.	3
9	19 сентября	«Встреча старых друзей» - вечер воспоминаний	Мелещенко Т.Н.	3
10	6 Октября	«Золотая осень» - вечер отдыха	Мелещенко Т.Н.	2
11	10 ноября	«Спартакиада» ветеранов	Мелещенко Т.Н.	1
12	15 Декабря	«Движение - жизнь» забавы с внуками	Мелещенко Т.Н.	2
ИТОГО:				25

# Стиль жизни – активное долголетие.

- ▶ Основной ключ к системе активного долголетия – это активный образ жизни, интерес к себе. Оказавшись среди людей преклонного возраста легко можно понять, кто тратит энергию на жалость к себе, а кто использует любую жизненную возможность.

Есть ряд факторов, которые влияют на долголетие:

- ▶ Место жительства. Жизнь в сельской местности или экологически чистых местах положительно влияет на организм. В среднем продолжительность жизни таких людей больше, чем у городских на семь лет. Для человека благоприятно жить там, где отсутствует продукция с нитратами, выхлопные газы, вода с хлором;
- ▶ Сбалансированный рацион и отсутствие вредных привычек. Вероятность появления атеросклероза, гипертонии и диабета минимальна, если есть блюда без холестерина и вредных жиров;
- ▶ Вес. Избыточный или недостаточный вес в детском возрасте вызывает хронические болезни в старости.
- ▶ Переедание и употребление вредных блюд ведет к онкологическим и сердечно - сосудистым патологиям;
- ▶ Удовлетворенность от выбранной профессии и условий труда, наличие духовных ценностей, спокойный и добродушный характер.
- ▶ Это очень важные факторы, влияющие на самочувствие. Также положительно воздействует причастность к семье - холостые люди обычно живут меньше.

# «Новогодние настроение» для жителей преклонного возраста провели 13 января 2023 года



Новый год — один из самых любимых и долгожданных, радостных и душевных праздников. В деревне Отрадная прошла праздничная программа «Новогодние чудеса на улице». На ярко украшенной площадке собрались взрослые и дети, а так же гости нашего села. Веселые скоморохи не давали скучать собравшимся, а появление Деда мороза и Снегурочки сделали этот праздник незабываемым. Сказочные персонажи появились из заснеженного леса на санях. Все вместе мы водили хороводы, играли, танцевали, веселились от души. Самые маленькие рассказали стихи, а Дедушка Мороз щедро угостил всех конфетами. А потом Дедушка Мороз порадовал нас праздничным фейерверком.

С наступающим Старым Новым годом!!!

# Масленица. «Тещины вечерки» 17 февраля 2023 года.

Масленица – один из самых веселых праздников в году, который широко отмечается по всей России. Он отражает вековые традиции, бережно хранимые и передаваемые из поколения в поколение. Это недельный праздник-обряд с хороводами, песнями, плясками, играми, посвященный прощанию с зимой и встрече весны.



- 1 день - масленичной недели называется «Встреча» — это встреча Масленицы.
- 2 день - «Заигрыши» Масленичной недели, были полностью посвящены смотрам. Молодежь собиралась, чтобы пообщаться и присмотреться друг к другу
- 3 день - «Лакомка, или Скоромная среда». В середине Масленичной недели зять ходил в гости к теще — на блины, конечно же.
- 4 день - «Разгуляй, или Широкий четверг». С этого дня начиналась Широкая Масленица. Все работы по дому прекращались, заниматься хозяйством в ближайшие дни считалось дурной приметой
- 5 день - «Тещины вечерки» В пятницу уже зятю было положено со всеми почестями принять тещу. Блины к приходу матери пекла дочь — жена зятя. Теща приводила с собой подруг, чтобы похвастаться перед ними, за какого хорошего парня выдала свою дочку.
- 6 день «Золовкины посиделки». В субботу молодые невестки уделяли внимание своим золовкам — сестрам и родственницам мужа.
- 7 день - Проводы, или Прощеное воскресенье. Самый важный день всей Сырной седмицы .

# 17 марта 2023 года прошла лекция на тему: «Осторожно, мошенники.»

## Осторожно! Мошенничество!

Читайте внимательно, чтобы избежать неприятных ситуаций



**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ:**

- Вам позвонил или сообщением в мессенджерах обманули**
- Вам назвали представителя Пенсионного фонда** и треманным голосом сообщают, что ваши данные попали в базу. А для того, чтобы решить проблему, нужна срочная сумма денег
- И Вам предлагают (представитель МУ) (Сотрудники полиции)** и предлагают помощь, обмен денег, льготные услуги или выкуп
- И Вам предлагают (представитель МУ) (Сотрудники полиции)** и предлагают купить лекарства, оплатить долги, снять поруч или что-то другое

**ЧТО СДЕЛАТЬ:**

- НЕ ВЕРЬТЕ!** Вас никто обмануть. Никогда не реагируйте на получение сообщения, не звоните и не пишите по номерам, указанным в СМС-сообщении.
- Вам звонят мошенники!** Не вступайте с ними в диалог. Переключите телефон и убедитесь, что с ними все в порядке.
- НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ!** Срочно фамилию преступника и позвоните в социальную службу, чтобы узнать, авторитетна ли она своего сотрудника и Вам. Не отдавайте им деньги, ценности и документы!
- НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ!** Настоящие лекарства и медицинские приборы (БАД) можно приобрести только в аптеке и после консультации с врачом. Свяжите врач - обман и вымогательство!

Если Вы стали жертвой мошенничества или опасаетесь, что Вас могут обмануть, звоните по телефону: **102 или 112**

## ВНИМАНИЕ! МОШЕННИКИ!

Участились факты мошенничества в отношении пожилых граждан



К Вам пришли работники Пенсионного фонда, социальной, газовой службы или иные лица под различными предложениями пытаются зайти к Вам в дом для оказания услуг или проверки оборудования

- Не спешите пускать их в дом!
- Обязательно посмотрите их удостоверение, позвоните в ту организацию, сотрудниками которой они представились или в полицию по телефону 02!

- Ни в коем случае не показывайте неизвестным места хранения денег и ценностей!
- Будьте бдительны при попытках отвлечь Вас и оставить незнакомца без присмотра в квартире (например, под предлогом принести воды)!

*Не оставайтесь равнодушными,  
доведите эту информацию до родных и близких!*



«Осторожно! Мошенники!» За отведенное время пенсионерка Шеремет В.Н. получила подробную информацию о том, как защитить себя в сети интернет от мошенников и на какие номера лучше вообще не отвечать.

# 17.04.2023г. Пасха - праздник светлого Христова воскресения.



Пасхальные посиделки "Светлый праздник на Руси" прошли в Отрадновской библиотеке. Библиотекарь и специалист по социальной работе поздравили присутствующих с праздником и провели викторину "Что вы знаете о Пасхе". Гости активно отвечали на вопросы викторины, вспомнили приметы и пословицы о Пасхе, отгадывали загадки. Библиотекарь рассказала о традициях празднования Пасхи в разных странах и прочла стихотворение "Бабка Праска и Ангел". Читатели познакомились с книжной выставкой на которой была представлена православная литература. Встреча получилась очень тёплой, все участники поздравили друг друга с праздником и поблагодарили за организацию мероприятия.

# 9 мая 2023 г. «Не стареют душой ветераны!»



Потомки! Вы слышите звуки набата?  
То памяти нашей голос живой, сквозь  
время рвется. Год сорок пятый,  
Рождался в суровых боях под Москвой!  
Лютая стужа, сугробы по пояс и  
молчаливая поступь солдат,  
Отлитая в пули сыновья совесть, и в  
сердце присяга: «Ни шагу назад!»  
Ряды ополчения у стен Мавзолея,  
военный парад и последний приказ!  
Смотрите, потомки! Сейчас, в наше  
время. Вновь оживет о героях рассказ.

**Сегодня нет среди нас ветеранов великой отечественной войны. Но память о них мы пронесем сквозь время. Сегодня они смотрят на нас с портретов бессмертного полка. Наши прадеды и деды. Мы будем помнить вас вечно!**





## 16 июня 2023 г. «Чтобы память развивать, надо книги нам читать»



Под таким лозунгом специалист по соц.работе обзвонила старшее поколение, которым трудно передвигаться и предложила им доставить периодическую и художественную литературу из библиотеки прямо на дом.

Пенсионеры были рады такой доставке на дом. Благодаря такому посещению и пообщались на интересующие их темы.

Сотрудничество с Иванической библиотекой очень радует специалиста по социальной работе.

# «Старые песни о главном» под таким лозунгом 17.07.2023 г. прошла встреча поколений.



Во все времена у каждого поколения были свои любимые песни, танцы, и свои кумиры. И во все времена сталкивались вкусы и интересы разных поколений.

Бабушки и дедушки, папы и мамы считают, что песни, которые сейчас исполняют, являются признаком плохого музыкального вкуса, что у многих современных певцов просто нет голоса, и они не имеют права петь на сцене. И часто произносят фразу: «А вот в наше время...»

На нашей встрече мы не только исполняли песни, но и танцевали.

# 19 сентября 2023 года прошла «Встреча старых друзей».



Осень очень красивая пора, поэтому наша встреча прошла в красивом осеннем лесу.

На встрече присутствовали бывшие односельчане, которых волею судеб раскидало по разным районам нашей области.

Осень достала краски, ей много покрасить нужно: Листья - желтым и красным, серым - небо и лужи. Но для нас погода шепчет...

На природе мы не только вспоминали молодые года, пели песни и устроили прогулку по красивому осеннему лесу .

01.10.2023 г. «Мы к вам с теплом и уважением»



Летят года, за ними  
не угнаться —  
Спешат часы, сменяя  
день за днём...  
Но знаю, не устану  
удивляться  
Тем временем, что  
осенью зовём...

Все наши гости, это труженики в прошлом. У многих стаж работы более 45 лет. На сегодня они в строю и молоды душой, а это самое главное. А как пели наши гости! Аккомпанировал на гармонии Иванов Ф.А. Не обошлось и без пляски и озорных частушек.

Вот такие нечастые встречи в дружеской обстановке заряжают положительными эмоциями надолго. Гости расходились счастливые и довольные, а в адрес организаторов звучали искренние слова благодарности.

11 ноября 2023 г. группа «Горница» приняла участие в фестивале «Алмазные грани».



В г. Свирске прошел XVII межмуниципальный фестиваль традиционного народного творчества "Алмазные грани". Наше учреждение МБУК ИКЦ МО «Иваничеськ» на фестиваль заявило вокальную группу «Горница» и солистку Кожевникову Н.Н., участники активного долголетия. Оба заявленных музыкальных номера отобрали и пригласили на фестиваль.

Нас встретил шикарный двухэтажный Дворец культуры с огромными колоннами. Этот дворец является украшением городка. На огромной площади расположены кабинеты, холл, зрительный зал, фойе. Внутри здания очень красиво и шикарно. На фестивале состоялась презентация выставки ДПИ. Мастера, приехавшие на фестиваль, демонстрировали разнообразные рукотворные изделия: куклы, половики, вышивку, украшения и многое другое. В 13ч. начался концерт, на котором было исполнено более 30 номеров (вокал и хореография). Разнообразие национальных костюмов радовало глаз.

Выступление «Горницы» и соло в исполнении Натальи Наджулаевны были на высоте. Молодцы! Домой мы вернулись с Дипломом и статуэткой.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**