**Автономное учреждение социального обслуживания «Улан-Удэнский комплексный центр социального обслуживания населения «Доверие»**

**Отделение дневного пребывания**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор АУСО

 «У-У КЦ «Доверие»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Богатых О.И.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Комплексная программа реабилитации**

**получателей социальных услуг отделения дневного пребывания**

**Пояснительная записка**

Социальная реабилитация граждан старших возрастов в полустационарной форме получает особый ракурс. Она имеет своеобразие и отличие от сложившихся представлений о социальной реабилитации. Это связано с характеристикой лиц, находящихся в отделении дневного пребывания:

* преобладание граждан преклонного возраста;
* тяжелое состояние здоровья (ограниченная способность к самообслуживанию - не способные и частично себя обслуживающие составляют большую часть из числа получателей социальных услуг проживающих отделения дневного пребывания.

Для преклонного возраста характерны:

* изменения психики (нарушения памяти, расстройства внимания, замедление темпа мыслительных процессов, нарушения эмоциональной сферы, снижение способности к хронологической и пространственной ориентировке, нарушение моторики);
* изменения личности (полярные контрастирующие черты: повышенная внушаемость, сосуществующая с ригидностью; выраженная сензитивность с нарастанием черствости, эмоциональной «сухости»; обидчивость, эгоцентризм и др.)

Кроме особенностей получателей социальных услуг большое влияние оказывают условия проживания:

* ограниченные возможности занятости;
* монотонный образ жизни;
* ограниченность жизненного пространства;
* недостаток бытового комфорта;
* психологическая несовместимость с родственниками;
* зависимость от окружающих

Успех реабилитации зависит от одного важного критерия – наличия у престарелого человека или инвалида личной мотивации к активной полноценной жизни. Если у него есть хобби, интересы, подходящая работа, социальная и культурная жизнь, близкие люди или глобальная цель – он будет медленнее стареть и имеет все шансы прожить дольше.

Значительную роль в психологической реабилитации лиц пожилого возраста играет общение. Ничего удивительного — даже молодой и здоровый человек без полноценного живого общения может потерять вкус к жизни, а для пожилых это еще более актуально. Ведь представить долгую и счастливую жизнь без позитивного настроя и ярких эмоций очень сложно.

**Цель** реабилитационной работы – восстановить, оживить, стимулировать затухающую деятельность и движение, что будет способствовать насыщению жизни осмысленным содержанием и продлению самой жизни.

**Задачи:**

1. Стимулировать жизненную и общественную активность граждан пожилого возраста, предупреждающую преждевременное старение. Способствовать развитию социально – одобряемых форм деятельности, интересов, потребностей.
2. Планировать проведение реабилитационных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни граждан пожилого возраста.
3. Выстроить систему реабилитационного сопровождения граждан пожилого возраста, внедрить новые подходы к реабилитационной работе в условиях отделения дневного пребывания.

**Работа ведется по нескольким направлениям:**

1. **Физическая реабилитация. БЛОК «Шаг к здоровью»:**

- лечебная гимнастика, которая поддерживает тонус мышц и гибкость суставов, предотвращают их атрофию, усиливают иммунитет, нормализуют кровообращение и обменные процессы, снимают воспаления, отёчность и боль;

- эрготерапия - обучение двигательным навыкам, которые необходимы пожилому человеку в повседневной жизни;

- механотерапия - физкультура с использованием специально разработанных аппаратов и тренажёров.

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика.

Данный блок рассчитан на оздоровление получателей социальных услуг отделения дневного пребывания с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий.

Задача физической реабилитации – восстановление утраченных функций органов и систем, а также поддержание их работы. Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Отдаётся предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Главными целями оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение уровня здоровья; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

**Задачи:**

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма занимающихся в соответствии с их возрастом, характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью.

# Форма и режим проведения занятий:

Занятия адаптивной физической культурой с гражданами пожилого возраста и инвалидами осуществляются в различных организационных формах:

**коллективные:** ежедневная утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики и упражнениями на развитие мелкой моторики;

**индивидуальные:** проводятся инструктором по адаптивной физической культуре по индивидуальным программам – два, три раза в неделю

**Предполагаемые результаты:**

- пропаганда здорового образа жизни;

- профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста и инвалидов средствами физической культуры и спорта;

- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;

- интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе.

1. **Социально – психологическая реабилитация. БЛОК «Помоги себе сам».**

Психологический аспект является важнейшей составляющей в реабилитации пожилых пациентов. Для результативной и быстрой реабилитации необходим оптимистичный, активный настрой пациента, вера в успех, интерес к жизни. С пожилыми людьми проводится комплексная психологическая работа, направленная на то, чтобы пробудить в них желание жить, нормализовать их эмоциональное состояние, научить преодолению стрессов и формированию устойчивой самооценки, укрепить когнитивные функции. Методы этой работы самые разнообразные: арт-терапия, тренинги, патронаж, сеансы медитации и релаксации. Некоторые мероприятия проводятся в групповом формате.

Психологическая реабилитация проводится психологом, включая психологическую коррекцию, психопрофилактическую и психогигиеническую работу, психологический тренинг и пр.

Методы коррекционной работы могут быть ориентированы или на какую-то норму, или на индивидуальные возможности инвалида. Причем коррекции подвергается эмоциональная, рациональная или социально–психологическая сфера отношений. Психокоррекционная работа может быть реализована в различных формах группового или индивидуального воздействия: упражнения, тренировки, игры, социально – психологический тренинг.

Эффективными методами психокоррекционной деятельности являются:

**психологическая поддержка** – комплекс плановых или эпизодических мероприятий, направленных на поощрение позитивных сдвигов и результатов поведения и деятельности инвалида;

**психологическое сопровождение** представляет собой альтернативный набор мероприятий в которых проявляется психическая активность личности в присутствии и при поддержке специалиста;

**психологическое внушение** – безальтернативное указание на вполне определенный порядок поведения и деятельности в соответствии с нормой;

**социально – психологическое упреждение** – комплекс организационных и групповых мероприятий, направленных на создание благоприятных условий социального взаимодействия личности;

**психологическая нагрузка** – способ формирования навыков преодоления психологически сложных для разрешения ситуаций в эмоциональной и рациональной сфере.

*Арттерапия* – метод психологической коррекции с помощью художественного творчества.

Основные цели арт-терапии: выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем; активный поиск новых форм взаимодействия с миром; подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости; повышение адаптивности и гибкости в постоянно меняющемся мире.

*Колориттерапия* – цвет, действуя на радужную оболочку глаз рефлекторно воздействует на жизнедеятельность всех органов, меняет физиологический фон человека, влияя на состояние нервной системы. Цвет меняет мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми. Язык цвета - может многое объяснить поможет разрешить проблемы.

*Музыкотерапия* – это психотерапевтический метод, где в качестве леченого средства используется классическая музыка. Музыкотерапия эмоционально разряжает, облегчает душевные переживания, способна регулировать эмоциональное состояние в целом.

 **Цель:** внедрение новой позитивной методики, как способа продления активного долголетия и сохранение удовлетворительного потенциала граждан старшего возраста.

**Задачи:**

1. Повысить адаптационный потенциал по удовлетворению эстетических потребностей.
2. Способствовать формированию новых интересов и содействию в освоении новых видов деятельности, позволяющие адаптироваться к меняющемуся миру; восполнить дефицит общения.

**Методы:** беседы, дискуссии, элементы релаксации, зрительное восприятие прекрасного в виде демонстрации позитивных видеороликов, просмотра любимых фильмов прошлых лет.

**3.Социально – трудовая реабилитация. БЛОК «Делаем сами своими руками».**

Использование трудовых возможностей ПСУ старшего пожилого возраста – это современная методика реабилитации, направленная на вовлечение человека в посильную трудовую деятельность. Данная методика позволяет организовать совместную деятельность, облегчая при этом взаимоотношения между людьми, снимая состояние напряженности и беспокойства, улучшает психоэмоциональное состояние, что дает положительные результаты, так как используется для мобилизации двигательно – творческого потенциала пожилых людей и сохранения их жизненной активности. В настоящее время приоритет в реабилитации получателей социальных услуг пожилого возраста отдается разным формам деятельности, к числу которых относятся методики, связанные с видами художественного и прикладного творчества. Декаративно – прикладное искусство один из самых важных и древнейших видов искусства. Произведения декоративно – прикладного искусства обладают художественно – эстетическими свойствами, имея практическое назначение в быту и труде. Творческие объединения помогают преодолеть апатию и безынициативность, являются средством сближения людей, облегчают включение каждого подопечного в общественную жизнь интерната.

**Цель:** создание условий для восстановления утраченных навыков к самообслуживанию через комплекс групповых и индивидуальных занятий трудотерапией для граждан пожилого возраста.

**Задачи:**

1. Вовлекать получателей социальных услуг пожилого возраста в систему занятий декоративно – прикладным творчеством.
2. Активизировать клиентов пожилого возраста к участию в трудовой деятельности способствующей снижению уровня зависимости от посторонней помощи.
3. Способствовать возвращению частично утраченных двигательных функций, а также восстановлению и формированию навыков труда.

В рамках этого направления предлагается такие виды деятельности, как:

- **рукоделие**: вышивка, вязание, шитье; изготовление поделок и сувениров из природного и бросового материала;

**- гарденотерапия**

Гарденотерапия, как отдельная отрасль профреабилитации включает приобщение людей пожилого возраста к выращиванию растений и уходу за ними. Такое времяпрепровождение создает особый эмоциональный фон и оказывает успокаивающее воздействие на психику. Психотерапевтическая ценность гарденотерапии состоит в эффективной коррекции расстройств эмоционального и поведенческого характера. Она может совмещаться с другими вариантами деятельности – музыкотерапией, фотографией, библиотерапией, дизайном.

Занятия проходят коллективно или индивидуально несколько раз в месяц (в зависимости от необходимости ухода за растениями).

1. **Социокультурная реабилитация. БЛОК «Хорошее настроение»**

Социальная реабилитация инвалидов и лиц пожилого возраста непременно должна быть комплексной и направленной на восстановление их активности в обществе. Реабилитация не увенчается успехом, если не будут учитывать характер, личностные особенности пожилого человека и социальное окружение, с которым он находится в тесной связи. Цель реабилитации – достижение гармонии между телом пациента, его психикой и социумом, в котором он находится.

Многие люди выпадают из активной социальной жизни, и потом им не хватает мотивации включиться в неё опять, уже в новом статусе и им требуется социальная реабилитация. Один из главных компонентов реабилитации пожилых является общение. Оно необходимо любому человеку, чтобы чувствовать себя востребованным, а пожилым людям и инвалидам, нередко оказывающимся в изоляции и одиночестве, контакт с людьми ещё более важен.

В социокультурной реабилитации людей пожилого возраста рассматривают следующие направления:

1. Просветительское направление предполагает устранение недостатков существующего отношения общества к пожилым людям, и пожилых к обществу, изменения нравов, политики, быта, межличностных и социальных отношений.

2. Досуговое направление, включает организацию и обеспечение досуга для удовлетворения духовных и физических потребностей пожилых людей путем наполнения содержательным их свободного времени. Досуговую активность пожилых необходимо рассматривать как следствие их включенности в культурно-образовательные и культурно-творческие процессы.

3. Познавательное направление ориентировано на приобретение пожилыми знаний, понятий о реальных явлениях, осознании окружающего их мира, непрерывной связи с окружающими людьми.

4. Лечебно-оздоровительное направление ориентировано на активизацию резервных возможностей организма (слуховых, зрительных, двигательных, тактильных), способствование формированию и поддержанию положительного эмоционально-психологического состояния и через эти механизмы достижение лечебно-оздоровительного эффекта.

5. Эмоционально-эстетическое направление ориентировано на эстетическое (эстетика − чувственное восприятие) освоение человеком мира, сущности и творчества по законам красоты. «Эмоциональная составляющая позволяет получать удовольствие, что существенно изменяет образ жизни человека»

**Задачи:**

1. Способствовать приобщению граждан к культурным, духовно – нравственным ценностям, к здоровому образу жизни, гармоничное развитие на основе включения в мир искусства и культуры.
2. Апробировать основные технологии социальной работы по достижению высокого уровня социальной жизни инвалидов пожилого возраста.
3. Поддерживать разносторонние интересы, увлечения.

**Библиотерапия**

Библиотерапия – это метод социокультурной реабилитации, когда на пожилого человека осуществляется воздействие с помощью специально подобранной литературы. Нормализация или оптимизация его психоэмоционального состояния осуществляется через художественное чтение, дискуссии, литературные вечера, литературные и поэтические клубы, выставки книг и др.

Библиотерапия оказывает реабилитационное воздействие на пожилого человека, помогает формировать самосознание своих возможностей, развивает творческий потенциал, расширяет кругозор и налаживает связи с единомышленниками. Для людей с нарушением речи – это прекрасная возможность восстановить речевой аппарат.

Реабилитационная направленность чтения состоит так же и в том, что литературные образы могут замещать собственную тревожность и уравновешивать чувства, что в конечном итоге может способствовать душевному равновесию.

Занятия в групповой и индивидуальной форме проводятся 1-2 раза в неделю.

**Музыкотерапия.**

Прослушивания музыки снимает внутренне напряжение и разного рода негативные переживания. Музыкотерапия, как методика социальной и культурной реабилитации, используется для психологической, лечебной и оздоровительной коррекции личности. Она способствует расширению кругозора, социальной адаптации и развитию творческих способностей. В качестве реабилитационного средства используют музыкальные произведения в разных жанрах. При этом музыка часто служит дополнением к такой деятельности, как рисование, трудотерапия, физические занятия и т.д. музыка может, как поддерживать определенное настроение, так и изменить его в позитивном направлении.

**Художественная самодеятельность.**

Исполнение песен, стихов, подготовка концертных выступлений под руководством культорганизатора.

**Игровая терапия** включает систему реабилитационных игровых технологий. Она является комплексным реабилитационным средством, способствующим адаптации, социализации, восстановлению способностей. В перечень средств игротерапии входят игры развивающего и познавательного характера, конкурсы, соревнования, компьютерные программы, настольные и подвижные игры. Основная задача таких игр состоит в том, чтобы все время давать пожилым «пищу для ума», занимать их, тем самым отвлекая от бытовых проблем и негативных мыслей.

Игры улучшают настроение, способствуют активизации работы мозга и оказывают крайне благоприятное воздействие на психологическое состояние ее подопечных. При этом участником игры может быть каждый человек, вне зависимости от его физических возможностей и общего состояния здоровья. Игра - отличный метод досуга. Следует сразу отметить, что сам термин «игровая терапия пожилых» сегодня включает в себя две основные составляющие. Во-первых, это собственно, социальная реабилитация и организация досуга пожилых людей с использованием различных игр.
Пожилые пациенты становятся более веселыми, у людей появляются увлечения, стремления, их время постоянно чем-то занято, а это улучшает психологический климат в коллективе. Кроме того, игры помогают пожилым людям бороться с целым рядом распространенных заболеваний, таких, как болезнь Альцгеймера и другие «болезни разума».

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ИГР ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Чтобы игры принесли в «третьем возрасте» исключительно позитивные эмоции и пользу, игровой процесс должен быть организован правильно. Содержание игры должно быть адаптировано к возможностям пожилых путем корректировки того или иного игрового элемента. Это может быть:

* облегчение условий игры;
* сокращение численности участников;
* уменьшение времени проведения и т.п.

Развивающие игры для пожилых людей могут быть организованы как в командном, так и в индивидуальном формате. При командных играх следует предусмотреть, чтобы игра была посильной для каждого участника, независимо от физического здоровья и общего состояния организма.

**Цель: организация активного досуга пожилых людей.**

**Задачи:**

- Способствовать оптимизации взаимоотношений при общении друг с другом.

- Развивать внимание, память, восприятие, мышление.

- Развивать координацию движений и мелкую моторику рук.

Занятия проходят 2,3 раза в неделю, продолжительность занятий от 20 – 30 минут. Группа состоит из 5 – 7 человек.

*ИГРЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ*

**Настольные игры.** Например, традиционные для нашей страны лото, шашки, шахматы, домино, крестики-нолики и другие. К их несомненным достоинствам относятся простота организации и отсутствие требований к уровню физической подготовки участников.

**Интеллектуальные игры.** Разгадывание кроссвордов, судоку, сбор 3D-моделей или пазлов — замечательный способ интересно провести время и потренировать умственные способности.

**Конкурсы и викторины.** Это может быть соревнование с заданиями типа «назвать как можно больше пословиц и поговорок про любовь», «угадать песню по мелодии», «угадать песню по нескольким словам», «пропеть как можно больше песен со словом … (работа, день, сердце и т.п.)».

**Фильмотерапия** – это метод, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильмов. Фильмотерапия для пожилых людей – возможность найти новый смысл жизни, избавиться от мыслей о «ненужности и никчемности».

Подборка кинофильмов в рамках программы для пожилых людей и инвалидов, способствующих повышению стрессоустойчивости, жизненного тонуса, снятию напряжения, стресса, депрессии, активизации когнитивных функций.

Обсуждая и оценивая поведение героя фильма, пожилой человек неизбежно приписывает ему свои бессознательные импульсы, конфликты и внутренние переживания, которые от своего имени ему выразить трудно. Это дает ему возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через киногероя как через «посредника».

 **Цель:** преодоление социальной изоляции и повышение самооценки.

 **Задачи:**

1. Способствовать нормализации эмоционального состояния и разрядки напряжения.
2. Создать условия для актуализации жизненного опыта.
3. Формировать позитивное восприятие мира.

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятий от 20 – 120 минут с перерывом на физминутку. Группа состоит из 5 – 7 человек.

Перед показом фильма специалист рассказывает об истории создания фильма и о кратком его содержании. После просмотра проходит небольшое обсуждение фильма, где уделяется особое внимание главным героям, анализируются чувства, мысли, реакции, которые вызвали у участников те или иные персонажи.

*Примерное содержание фильмотеки:*

Кинокомедии: Зигзаг удачи; Афоня; Девчата; Любовь и голуби; Родня; Старый Новый год; Свадьба в Малиновке; Женатый холостяк; Летние сны; Не ходите, девки замуж; Пингвины мистера Поппера; Поросёнок Бейб; Белые росы.

Мелодрамы: Не могу сказать «прощай»; Трясина; Впервые замужем; Мачеха; Вы чьё, старичьё? Высота; Жили-были старик со старухой; Белый Бим, чёрное ухо; Однажды двадцать лет спустя; Шумный день; Без права на ошибку; Дочки-матери.

**Направления работы на перспективу:**

Проводимые отдельные мероприятия по данным направлениям еще не вошли в систему и требуют доработки.

**«Виртуальный туризм»**

Несмотря на то, что многие пожилые люди бодры и энергичны душой, но в силу своего состоянии здоровья не могут себе позволить выезжать далеко от дома планируется открытие нового направления программы – «Виртуальный туризм». Желающие могут совершать путешествия в любую точку мира. С этой целью сотрудники разрабатывают презентации виртуальных путешествий. Технология "Виртуальный туризм":  реализуется с использованием  сети  Интернет. Проживающие просматривают видеоролики: экскурсии   по  музеям,  паркам,   театрам;  передачи  об  обычаях  и  праздниках  различных  стран. После просмотра необходимо обсуждение передач.          Положительный эффект: расширение кругозора  и общения  пожилых граждан, мотивация к активному образу  жизни.

**« Зоотерапия»**

Зоотерапия – это инновационная технология, при которой граждане старшего поколения взаимодействуют с животными для улучшения и восстановления физического и психологического состояния.

Домашние питомцы – не только полноправные члены многих семей, но и настоящие терапевты. Мало кто знает, что кошки и собаки благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему человека, а аквариумные рыбки и попугайчики успокаивают нервы и поднимают настроение.

Специалисты утверждают, что реабилитация с помощью общения с животными было известно много веков назад. Самостоятельным методом зоо- или анималотерапия стала в середине XX века.

Общение с животными помогает в лечении людей, страдающих физическими или психическими заболеваниями. Благотворное воздействие живых существ на наш организм признано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Зоотерапия прекрасна тем, что не имеет противопоказаний, пожалуй, кроме аллергии на шерсть животных. Врачи отмечают, что это также абсолютно естественный немедикаментозный способ оздоровления, не имеющий побочных реакций. К тому же, этот метод лечения не требует больших материальных затрат и спецоборудования и поэтому доступен каждому человеку.

Внедрение данного метода в отделении дневного пребывания планируется начать с разведения морских свинок. Затем приобретение волнистых попугайчиков, рыбок.

Создание и размещение «живого уголка» в отделении дневного пребывания сделало бы общение получателей социальных услуг с животными более доступным и результативным. Уход за животными не сложен и приносит массу удовольствия.

Маленький островок океана в отделении дневного пребывания окажет положительное влияние на психику. Наблюдение за плавающими в аквариуме рыбками снимает стресс. Поэтому эти животные больше всего подходят тем, кто постоянно испытывает депрессию и страдает неврозами. Терапевтический эффект достигается после 15 минут, проведенных перед аквариумом. Максимальная продолжительность процедуры – полтора часа.

Грызуны помогут тем, кто испытывает проблемы в общении с людьми. Они помогают своим хозяевам преодолеть неуверенность в себе, избавиться от комплексов и замкнутости.

Домашние птички повышают творческую активность и работоспособность человека. Попугаи могут облегчить боли в сердце, вылечить заикание и неврозы. Пение канареек также успокоит нервы и повысит настроение.

**Обучение проживающих компьютерной грамотности**

В настоящее время значительная часть информации черпается/ извлекается населением большинства стран мира из интернет-источников в силу практической безграничности таковых, непрерывной их актуализации и благодаря возможностям мгновенного доступа и реагирования. При этом к Интернет-ресурсам обращаются не только молодые люди и люди среднего возраста: все большее распространение он получает и среди представителей старшего поколения. Однако приобщение последних к интернету имеет свои особенности.

Таким образом, собственно процесс приобщения людей третьего возраста к сети Интернет в качестве пользователей, по нашему мнению, можно рассматривать именно как обучение, т.е. получение новых знаний, навыков и умений, по крайней мере, в части: общего введения в виртуальное информационное пространство; пользования компьютером как особого рода устройством (в том числе и приемам выхода в Интернет); постановки задач поиска, а также получения, обработки и отбора извлекаемой информации.

Были экспериментально установлены такие положительные эффекты обучения основам компьютерной грамотности на пожилых людей, как расширение самоконтроля, увеличение объема общения, (и, как результат, снижение чувства одиночества), развитие самоопределения, укрепление самооценки и чувства собственной значимости, улучшение качества жизни, повышение общей эрудиции) [1. – С. 2]. М. Karavidas, N. Lim, S. Katsikas (2005) показали, что пожилые люди с более высоким уровнем владения ПК, демонстрируют большую степень независимости от окружающих и удовлетворенность своей жизнью. G. Ford, S. Ford (2009) выявили снижение депрессии и укрепление психологического благополучия в ходе освоения Интернета пожилыми людьми. Таким образом, информационные технологии в целом, предоставляя альтернативные формы общения, противостоят социальной изоляции человека.

В последнее время для поддержания социальных контактов проживающих используются интернет программы (видиозвонки в программах Viber, WhatsApp), что позволяет «увидеться» с родными и близкими, которые проживают в других городах.

Обучение компьютерной грамотности необходимо проводить 2-3 раза в неделю с ежедневным практическим опытом до тех пор, пока навык не отработается до автоматизма.

**Сведения о кадровых ресурсах, применяемых для реализации социальной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Ресурсы | Исполнители |
| Кадровые  | Заведующий отделениемПсихолог Специалист по адаптивной физкультуреИнструктор по трудуКульторганизаторСпециалист по социальной работе |