**Итоги проведения семинара.**

1. **Название семинара**: круглый стол «На пути к активному долголетию или чем наполнить жизнь в серебряном возрасте».
2. **Дата проведения семинара:** 03.03.2025.
3. **Время проведения, длительность семинара**: 11:00 – 14:00.
4. **Место проведения семинара (адрес и наименование учреждения полностью):** Санкт-Петербург, пос. Смолячково, Приморское ш., дом 676, актовый зал, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Дом-интернат ветеранов войны и труда «Красная Звезда».
5. **Формат проведение семинара:** очный.
6. **Организаторы:** Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга,
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Дом-интернат ветеранов войны и труда «Красная Звезда»
(далее - СПб ГБСУСО «Дом-интернат «Красная Звезда»).
7. **Наличие анонса семинара на официальном сайте учреждения (соответствие п. 2.2.1 Методических рекомендаций)**: анонс размещался в сети Интернет
на официальной странице в ВК <https://vk.com/public179609783>, а также на официальном сайте учреждения https://redstar.spb.ru/news/803.
8. **Профиль специалистов, приглашённых на семинар:** заведующие отделением, врачи, психологи, инструктора по АФК и ЛФК, физиотерапевты, заинтересованные лица находящихся в ведении Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга и в ведении районных администраций Санкт-Петербурга.
9. **Количество участников (согласно списку регистрации): 34** чел.
10. **Уровень технического оснащения семинара (наличие презентационного оборудования, ведение видео, фото-, аудиозаписи):** на мероприятии использовалось звуковое оборудование и проекционная техника. Выступления докладчиков сопровождались презентациями и видеороликами.
11. **Соответствие семинара заявленной тематике (развёрнуто):**

Семинар соответствовал заявленной теме. Цель семинара – обсудить вопросы, связанные с активным образом жизни и наполнением жизни в пожилом возрасте. Активное долголетие - это состояние социального, экономического, физического
 и психологического благополучия граждан старшего поколения, которое обеспечивает
им возможность для удовлетворения потребностей, включение в различные сферы жизни общества и достигается при их активном участии.

1. **Качественная оценка информационной наполненности семинара (развернуто):** Участники семинара отметили, что на базе районных учреждений социального обслуживания населения Санкт-Петербурга работают программы активного долголетия и повышения качества жизни пожилых людей. Они направлены на создание условий доступности социальной и медицинской помощи, развитие дополнительного образования, клубной деятельности, серебряного волонтерства. Государственные меры поддержи социальной сферы и оказание социальных услуг, вопросы повышения качества
и продолжительности жизни старшего поколения, профилактика и лечение болезней, популяризация культурной, туристической и спортивной активности среди пожилых граждан позволяет сделать вывод, что на сегодняшний день у людей «серебряного возраста» есть все возможности для активного долголетия.
2. **Наличие обсуждений современных методов, подходов, технологий, актуальных для участников семинара:**

 В рамках мероприятия были рассмотреть такие темы, как:

* факторы, влияющие на продолжительность жизни человека;
* значение здорового образа жизни, правильного питания и отказа от вредных привычек;
* сохранение и развитие физического, творческого и интеллектуального потенциала пожилых людей;
* психологические аспекты жизни в пожилом возрасте и способы их поддержки.
1. **Качественная оценка раздаточных материалов (соответствие тематике семинара):**

При регистрации на семинар каждому участнику выдавался комплект информационных материалов, содержащий программу семинара, именные сертификаты, а докладчикам выданы благодарственные письма.

1. **Заинтересованность слушателей (количество задаваемых вопросов, наличие дискуссий):**

Цель, поставленная организаторами семинара, достигнута. Этому помогло чёткое планирование структуры семинара, тщательно продуманные методы и приёмы подачи информационного и практического материала. Исходя из оценки семинара участниками, можно сделать следующий вывод: мероприятие прошло полезно, познавательно, интересно, и материал был актуальным и современным.

1. **Качественная оценка организации семинара (умение вызвать
и поддержать дискуссию, эффективность использования времени):** Участники семинара высоко оценили потенциал спикеров, выступавших
с докладами по заданной теме. После каждого выступления возникали интересные дискуссии, выступающие отвечали на вопросы слушателей. Время, отведённое на все части семинара, было использовано рационально, главный акцент делался на целостное восприятие заданной темы.
2. **Краткая аннотация докладов на семинаре (аннотация каждого доклада и подробное описание наиболее проблемных вопросов):**

На семинаре выступило 7 спикеров и было представлено 7 докладов в соответствии
с программой.

Долбунов С. В., директор СПб ГБСУСО «Дом-интернат «Красная Звезда» выступил с приветственным словом и отметил важность поддержания активности
в пожилом возрасте.

Инструктор по АФКДарчик Е. А.выступила с докладом: «Как человеку
в серебряном возрасте оставаться в ресурсе». В своем выступлении Дарчик Е.А,
озвучила такие аспекты, как основные факторы, влияющие на активное долголетие: генетика, образ жизни, физическая активность, здоровое питание, психическое здоровье, диспансеризация / вакцинация и социальная активность. Все эти факты являются
и главными условиями долголетия, оставаться в тонусе, наслаждаться жизнью
и продолжать проявлять к ней интерес, помогут конкретные условия, создавая
и, соблюдая которые можно продолжать максимально долго наслаждаться жизнью.

Озорнина О. В., методист отделения физических методов лечения СПб ГБСУСО оздоровительный центр «Пансионат «Заря» представила свой доклад на тему «Нейрогимнастика- дорога к нескучному долголетию». Нейрогимнастика - это комплекс упражнений, направленных на активизацию естественных механизмов работы мозга.
Он включает как физические упражнения, так и умственные, логические задания.  Некоторые преимущества нейрогимнастики: повышает познавательную активность; улучшает восприятие и запоминание новой информации;  повышает концентрацию внимания, развивает память;  совершенствует навык организованности, навык быстрого переключения с одного вида деятельности на другой; 2повышает работоспособность; стимулирует творческие способности;  улучшает координацию движений;  развивает крупную и мелкую моторику. Нейрогимнастика помогает: замедлить процессы старения мозга;  частично восстановить утраченные с возрастом способности; провести профилактику таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера
и деменция. Озорнина О. В. также отметила, что одно из главных преимуществ нейрогимнастики  - её доступность, упражнения можно выполнять в любом месте
и в любое время без специального оборудования.   Людям старше 55 лет рекомендуется включить занятия нейрогимнастикой в свой режим дня, даже 10–15 минут упражнений
в день значительно улучшат работу мозга.  Нейрогимнастика для граждан пожилого возраста и инвалидов - залог здорового и активного долголетия.

Заведующий отделением физических методов лечения СПб ГБСУСО оздоровительный центр «Пансионат «Заря» Андарьянова Д. М. выступила с темой «Снижение иммунокомпетентности у лиц серебряного возраста». Примерно с 50-летнего возраста у людей происходит активный процесс иммуностарения - возрастного снижения защитных сил организма. Изменения затрагивают врождённое и приобретённое звенья иммунной системы. В своем докладе Андарьянова Д. М. рассказала о теории старения,
об иммунных нарушениях при старении, пути контроля и восстановления иммунитета, которым относиться метод физиотерапия. Физиотерапия – это способ лечения заболеваний в основе которых лежит воздействие на организм природных или искусственно созданных физических факторов таких как тепло, холод, электроток, магнитное УФ- и ИК-излучение, а также при помощи лечебных грязей, массажа, гирудотерапии и других.

Продолжил выступление Грустнов А. В., психолог СПб ГБСУСО «Дом-интернат «Красная Звезда» выступил с темой доклада «Как восполнить собственный ресурс людям, находящимся в серебряном возрасте». Ресурсный потенциал пожилого человека -
это объём (сила) основных компонентов, которые отражают объективно-субъективное состояние людей в возрасте 60 лет и старше. Также Грустнов А.В. поделился психологическими техниками, которые помогают войти в ресурсное состояние. К ним относятся:
- моделирование (нужно представить, что человек полон сил и энергии, у него хорошее настроение, затем следует выпрямиться, улыбнуться и вести себя так, будто эта модель стала реальностью),
- медитация / медитативные практики (улучшают эмоциональное состояние, снижают тревожность),
- составление списков (нужно записывать свои достижения, желания, цели и планы),
- хвалить себя (для этого достаточно вспомнить моменты, когда человек был на подъёме, помогал близким или оказывался в центре внимания),
- найти свое хобби / занятие любимым делом,
- помнить о хорошем (следует сконцентрировать внимание на приятных вещах
и позитивных моментах),
- расставлять приоритеты (нужно разделить предстоящие дела на важные и не важные, срочные и не срочные, следует начать с главного и постараться не отвлекаться
на второстепенные задачи).
 Абрамова А. А., специалист по связям с общественностью СПб ГБСУСО оздоровительный центр «Пансионат «Заря» подготовила доклад на тему
«Интернет и технологии в нашей жизни» Обучение мобильной грамотности людей старшего возраста». Как отметила в своем выступлении Абрамова А. А – «обучение мобильной грамотности людей старшего возраста важно, так как в век технологий людям старшего поколения не всегда просто приспособиться к новой цифровой жизни, компьютеры, смартфоны и интернет могут вызывать у них страх». Мобильная грамотность направлена на расширение доступа пожилых людей к мобильным информационным технологиям и обучение безопасному и эффективному пользованию мобильных устройств, что позволяет начинающим пользователям современных гаджетов узнать о возможности полезных функций их устройств и полноценно использовать
их в повседневной жизни. Приобщение людей пожилого возраста к современным информационным системам в части освоения элементарных навыков мобильной грамотности будет способствовать повышению социальной активности, пожилых
людей и повышению качества их жизни в целом.
 Фельдшер СПб ГБСУСО «Дом-интернат «Красная Звезда» Дарчик Т. Ш., выступила с темой доклада «Важность питания и диспансеризации». В своем выступлении Дарчик Т.Ш. озвучила, что правильное питание и регулярное прохождение диспансеризации важны для поддержания активного и полноценного образа жизни
в пожилом возрасте.
 К главным аспектам важности питания в пожилом возрасте относится:

- умеренное питание: небольшими порциями несколько раз в день позволяет избежать перегрузки организма, при таком питании клетки быстрее обновляются, и человек становится менее восприимчивым к заболеваниям;
- меню должно соответствовать возрасту: необходимо придерживаться питания, сбалансированного по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, рыбы, морепродуктов, витаминных препаратов;
- важно контролировать калорийность рациона. Рекомендуемая калорийность составляет 1900–2100 ккал для женщин старше 60 лет и 2000–2300 ккал для мужчин того же возраста;
- для полноценного усвоения пищи в пожилом возрасте важны не только характеристики еды, но и общее состояние человека, умеренные физические нагрузки способствуют нормализации пищеварения и поддерживают в тонусе весь организм.
 К главным аспектам важности диспансеризации в пожилом возрасте относится:
- профилактика заболеваний: регулярные медицинские осмотры помогают выявить заболевания на ранних стадиях, это особенно актуально для пожилых людей, поскольку они более подвержены хроническим недугам, таким, как сахарный диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз;
- мониторинг хронических заболеваний: многие пожилые люди уже имеют хронические заболевания, диспансеризация позволяет оценивать состояние здоровья и эффективность лечения, при необходимости корректировать терапию, избегать обострений
и осложнений;
- комплексный подход к здоровью: диспансеризация включает в себя не только физические обследования, но и оценку психического состояния, что особенно важно
для пожилых людей;
- повышение качества жизни: регулярные обследования и надлежащая медицинская помощь способствуют улучшению физической активности, поддержанию независимости, повышению общего уровня комфорта;
- образование и информирование. Диспансеризация включает консультации и обучение пациентов. Это помогает людям старшего возраста лучше понимать своё здоровье, научиться управлять своими заболеваниями и следовать рекомендациям врачей.

И в заключении выступила Гийу Натилия, инструктор центра «Плейстик». «Плейстик» - это авторская методика, разработанная с целью восполнения дефицита двигательной активности, уменьшения физического и психоэмоционального напряжения
у взрослых и детей без ограничений по состоянию здоровья. В зависимости от количества и уровня подготовки участников, «Плейстик» может проводиться в формате группового занятия или партнерской игры. Каждому участнику потребуется небольшой мяч, наполненный песком, и пара специальных ракеток (лозаток), похожих на ракетку для бадминтона. Мягкая бьющая поверхность ракеток выполнена из прочных нитей в технике макраме с произвольным узором. Данная особенность не позволяет привычно отбивать мяч, его передача становится возможной за счет перекидывания с одной ракетки на другую,
что способствует спокойным плавным движениям и обеспечивает безопасность
для опорно-двигательного аппарата. Неторопливость и размеренность движений отличает «Плейстик» от бадминтона и большого тенниса. Таким образом, «Плейстик» имеет низкий уровень травматизма и может считаться универсальной практикой для применения в любом возрасте, эффективной в части стимулирования физической активности. По отзывам участников и наблюдению организаторов, «Плейстик» оказывает положительное воздействие на психоэмоциональную сферу человека.

1. **Размещение итогов семинара на официальном сайте учреждения:**

Пост-релиз об итогах семинара был размещен на в сети Интернет на официальной сайте учреждения https://redstar.spb.ru/news/

**19.** **Обобщенные итоги (выводы) (развернуто):**

 По окончанию семинара участники выразили благодарность коллективу
СПб ГБСУСО «Дом-интернат «Красная Звезда», отметили актуальность обсуждаемых проблем. Заслушав и обсудив представленные выступления и практические мероприятия, участники семинара пришли к единому мнению о том, что необходимо продолжить сотрудничество в сфере обмена опытом работы по вопросам создания условий
для активного долголетия граждан старшего поколения.