

شیوه نامه اجرایی روز جهانی و هفته ملی گرامیداشت تکریم و منزلت سالمندان

— ۴ الی ۱۰ مهرماه ۱۴۰۵ —



کانون جهانگردان



پاییز ۱۴۰۵



شناسنامه سند	
عنوان	شیوه نامه اجرایی هفته تکریم و منزلت سالمندان ۱۴۰۵
ویرایش	نخست
نوع	دستورالعمل - درون سازمانی
موضوع راهبردی	سالمندی فعال؛ تکریم و منزلت در شهر
راهبرد	توانمندسازی سالمندان و توسعه کانون جهاندیدگان
تهیه کنندگان	صاحب، حمید؛ ادب، غلامحسین؛ شعیبی، محیا؛ عمومحمدی، مونا؛ فضلای، مرتضی
تأییدکننده	صاحب، حمید - مدیرکل سلامت معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
ابلاغ کننده	توکلی زاده، محمدامین - معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
ناظر	اداره کل سلامت



مقدمه

کلان شهر تهران در یک نقطه عطف تاریخی و دموگرافیک قرار گرفته است. پس از دهه‌ها تمرکز بر چالش‌های ناشی از رشد جمعیت و سالخوردگی جمعیت می‌باشد. پیش‌بینی‌ها مبنی بر این است که تا افق ۱۴۱۵، یک‌پنجم جمعیت پایتخت را سالمندان تشکیل خواهند داد، این یک آمار صرف نیست؛ بلکه زنگ هشدار است که ضرورت یک نگرش و عملکرد مدیریت شهری را یادآور می‌شود. دیگر نمی‌توان سالمندی را صرفاً یک مسئله در حوزه بهداشت و رفاه اجتماعی خلاصه کرد؛ امروز، سالمندی یک مؤلفه اصلی در برنامه‌ریزی و توسعه شهری است. هرساله به مناسبت روز جهانی و هفته ملی سالمند در مهرماه با هدف بزرگداشت مقام و تکریم جایگاه سالمندان، توجه به سلامتی آنان، خودمراقبتی، حساس‌سازی عموم جامعه، شناسایی ظرفیت‌های اجتماعی حمایت طلبی درخصوص نیازها و مطالبات سالمندان و خانواده آن‌ها ویژه برنامه‌هایی به همت شهرداری تهران پیش‌بینی می‌شود. افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمندان، ضرورت بازاندیشی در سیاست‌ها، خدمات و فضاهای شهری را بیش از پیش آشکار ساخته است. سالمندی صرفاً دوره دریافت خدمت نیست؛ سالمندان سرمایه‌های انسانی، اجتماعی و فرهنگی شهر هستند و تجربه، مهارت و مشارکت آنان می‌تواند به ارتقای کیفیت زندگی همه شهروندان کمک کند. هفته ملی سالمندان در سال ۱۴۰۵ فرصتی است تا با تکیه بر شعار سایتون مستدام و شعار ملی «عصر زندگی طولانی‌تر؛ بازاندیشی در نظام‌ها برای زندگی بهتر»، برنامه‌هایی عملی، شاد، فراگیر و محله‌محور طراحی و اجرا شود. این شیوه‌نامه با هدف ایجاد وحدت رویه در مناطق ۲۲ گانه شهرداری تهران تنظیم شده و مناطق می‌توانند متناسب با ظرفیت‌ها و نیازهای محلی، برنامه‌های خلاقانه مکمل نیز اجرا کنند. لازم است در گام نخست، جلسه‌ای با دبیران کانون و



سایر سازمان‌های مردم‌نهاد حوزه سالمندی جهت توجیه دستورالعمل و جلب مشارکت ایشان برگزار گردد و همچنین به منظور برنامه ریزی اجرای بهینه نسبت به هماهنگی مشاور فرهنگی و رسانه ای اقدام لازم به عمل آید.

اهداف

- تکریم و منزلت سالمندان
- افزایش نشاط اجتماعی سالمندان
- افزایش مشارکت اجتماعی سالمندان در جامعه
- افزایش امید زندگی در جامعه
- حساس سازی عموم جامعه نسبت به پدیده سالمندی
- نمایش توانمندی‌های سالمندان
- کاهش شکاف بین نسلی

زمان اجرا:

- هفته ملی سالمندان (۴ لغایت ۱۰ مهرماه ۱۴۰۵)

محل اجرا

- مناطق ۲۲ گانه شهرداری تهران
- واحدهای تابعه شهرداری تهران

گروه هدف

- سالمندان شهر تهران
- خانواده‌ها، مراقبان سالمند



همکاران اجرایی

همکاران درون سازمانی

- اداره کل سلامت
- مناطق ۲۲ گانه شهر تهران
- سازمان‌ها و واحدهای تابعه شهرداری تهران
- کانون جهاندیدگان شهر تهران

همکاران برون سازمانی

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- سازمان بهزیستی استان تهران
- شورای ملی سالمندان کشور
- دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران، تهران و شهید بهشتی
- سازمان‌های غیر دولتی فعال در حوزه سالمندی



شعار هفته ملی سالمندان ۱۴۰۵:

سایتون مستدام

شعار ملی: "عصر زندگی طولانی‌تر؛ بازاندیشی در نظام‌ها برای زندگی بهتر"

جدول شماره ۱: روز شمار هفته ملی سالمندان

تاریخ	عنوان روزشمار	تمرکز اجرایی
۴ مهرماه	زندگی طولانی‌تر، آینده‌ای متفاوت؛ بازاندیشی در سیاست‌های سالمندی	نشست سیاستی / میز گفت‌وگو، پیمایش محله‌ای نیازهای سالمندان
۵ مهرماه	سالمندی فعال؛ شاد، توانمند و امیدوار	جشن نشاط، ورزش، بازی‌های گروهی، روایت موفقیت سالمندان
۶ مهرماه	سالمند مشارکت‌کننده؛ از خدمت‌گیرنده تا سرمایه اجتماعی	نمایشگاه توانمندی و بازارچه، معرفی داوطلبان و مربیان سالمند
۷ مهرماه	جامعه دوستدار سالمند؛ شهر، محله و خانه برای زندگی بهتر	پیاده‌روی، بازدید محله، ثبت مسائل و پیشنهادها
۸ مهرماه	سال‌های بیشتر، زندگی سالم‌تر؛ سلامت و کیفیت زندگی در سالمندی	ایستگاه سلامت، آموزش خودمراقبتی و سلامت روان
۹ مهرماه	اقتصاد نقره‌ای؛ سالمندان، فرصت نه هزینه	بازارچه محصول، مشاوره کسب‌وکار و انتقال مهارت
۱۰ مهرماه	نسل‌ها در کنار هم؛ خانواده، همدلی و جامعه‌ای برای همه سنین	رویداد بین‌نسلی، درخت امید نسل‌ها، تقدیر و جشن پایانی



الزامات اجرایی

اقدامات پیش از اجرا

۱. تشکیل دبیرخانه هفته سالمند در منطقه

مناطق پس از دریافت شیوه نامه می بایست نسبت به تشکیل دبیرخانه منطقه ای برنامه ای هفته ملی سالمندان با حضور دبیر کانون، مدیر سلامت منطقه، مسئولان خانه های سلامت و متخصصان این حوزه اقدام نمایند.

- تعیین مسئول پیگیری برنامه ها
- برگزاری جلسه با دبیران کانون جهاندیدگان و مشارکت دبیران در برنامه ریزی، نظارت و اجرای برنامه ها
- تعیین مسئول رسانه، اطلاع رسانی و هماهنگی با روابط عمومی اداره کل سلامت و منطقه
- تعیین مسئول رسانه و مشاور فرهنگی اجرای برنامه ها تدوین تقویم اجرایی برنامه ها و تعیین زمان، مکان مسئول اجرای هر برنامه
- بررسی مناسب بودن و دسترس پذیری محل برگزاری برای تردد ویلچر و عصا برای سالمندان
- اطلاع رسانی گسترده برنامه ها در سطح منطقه

۲. دسترسی به محتوای گرافیکی و رسانه ای:

تمامی طرح های گرافیکی، اقلام رسانه ای و محتوای اطلاع رسانی در آی پی اداره کل سلامت در دسترس خواهد بود.



۳. هماهنگی بین بخشی

هماهنگی با مراکز بهداشت، بهزیستی، انجمن‌ها، مراکز فرهنگی، مساجد، مدارس و کسب‌وکارهای محلی و برگزاری جلسه برای هماهنگی اجرای برنامه‌های مشترک

ب: اقدامات حین اجرا:

هماهنگی مستندسازی

تمامی فعالیت‌ها و اقدامات در سطح منطقه باید به‌طور دقیق مستندسازی شوند. این مستندسازی شامل پوشش خبری، تدوین کلیپ از اقدامات و ارائه گزارش‌ها است. به‌منظور مستندسازی یکپارچه برنامه‌های هفته، خواهشمند است جهت هماهنگی و مستندسازی برنامه‌های ویژه با شماره ۰۹۱۲۹۶۷۵۳۹۹ آقای آلوییان تماس حاصل فرمایید.

۱. تأکید بر توانمندسازی شهروندان

برنامه‌ها باید بر اصل “توانمندسازی شهروندان با هدف گسترش خودمراقبتی” متمرکز باشند. از ارائه خدمات صرف پزشکی، مانند تست قند خون و فشارخون، بدون آموزش‌های تکمیلی خودداری شود.

۲. حضور آمبولانس در برنامه‌ها

در برنامه‌هایی که با حضور سالمندان برگزار می‌شوند، پیش‌بینی حضور کارشناس تیم اورژانس و یا یک دستگاه آمبولانس در برنامه‌های تعداد بالاس سالمندان الزامی است.

۴. توجه ویژه به شعار سایتون مستدام

در تمامی مراحل برنامه‌ریزی، اجرا، تبلیغات و گزارش‌دهی، توجه به اصل “سایتون مستدام” ضروری است. استفاده از هشتگ **#سایتون مستدام** مورد تأکید قرار گیرد.



۵. اجرای برنامه‌های آموزشی

برگزاری هرگونه برنامه آموزشی، حتی برنامه‌های مشارکتی و رایگان، صرفاً توسط افراد دارای مدارک تحصیلی مرتبط و معتبر و در صورت نیاز با مجوزهای قانونی انجام شود.

۶. مشارکت با بنگاه‌های اقتصادی

برای کاهش هزینه‌ها و گسترش دامنه برنامه‌ها، دبیرخانه منطقه‌ای باید تلاش شود در حد امکان فعالیت‌ها را با مشارکت بنگاه‌های اقتصادی، حامیان مالی سلامت محور و استفاده از امکانات سرای محلات و کانون‌های سلامت اجرا کند. و در انتخاب برنامه‌های مرتبط با طب سنتی فقط با دعوت از متخصصان دانشکده‌های تخصصی طب سنتی وابسته به دانشگاه‌های علوم پزشکی برگزار شود.

۷. بیمه مسئولیت

مناطق می‌بایست برای تأمین امنیت مجریان برنامه‌ها، علاوه بر بیمه‌نامه مسئولیت به نام مدیر اداره سلامت، حداقل پنج بیمه‌نامه مسئولیت بدون نام تهیه کنند. هماهنگی این امر بر عهده مدیر سلامت منطقه است.

۸. پیوست رسانه‌ای و اطلاع‌رسانی:

در اجرای برنامه‌ها باید به بارگذاری و چاپ طرح‌های گرافیکی "گرامیداشت هفته سالمند" و اطلاع‌رسانی گسترده و عمومی از طریق اداره زیباسازی و روابط عمومی مناطق توجه ویژه شود. تأمین مخاطب و پوشش رسانه‌ای برای تمامی برنامه‌ها ضروری است. و روزانه دست‌کم یک محتوای کوتاه در کانال‌ها و ظرفیت‌های رسانه‌ای منطقه، متناسب با عنوان روزشمار انتشار یابد.



ج: اقدامات پس از اجرا:

۱. گزارش‌دهی

ادارات سلامت مناطق موظف‌اند گزارش اقدامات را صرفاً در قالب فرمت ابلاغی (فرم پیوست و پاور اقدامات فعالیت هفته) حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ به اداره کل سلامت ارسال کنند.

۲. ارسال عکس باکیفیت

از هر برنامه اجرایی، حداقل پنج عکس باکیفیت (با رزولوشن بالا) تهیه و همراه با توضیحات کامل شامل عنوان برنامه، زمان و مکان اجرا ارسال شود.

۳. انتشار خبر

نسبت به انتشار به موقع خبر اجرای برنامه‌ها در پرتال و خبرگزاری‌های معتبر اقدام صورت گیرد. و کلیه‌ی خبرها در کانال بله به ادرس [@news_jahandidegan](https://news-jahandidegan.com) بارگذاری شود.

فهرست هزینه‌های قابل اجرا در مناطق به منظور اجرای برنامه‌های هفته

سالمندان شامل:

۱. فضا سازی و آماده سازی محیط

- تامین و نصب استیج، اسپیس، صحنه‌آرایی و دکور استیج، سیستم صوتی و نورپردازی.
- تامین میز و صندلی مناسب برای مدعوین و مراجعین به تعداد مورد نیاز هر منطقه
- تهیه چادر یا سایبان در صورت نیاز به چادرهای موقت
- طراحی، چاپ و نصب بنرهای فضا سازی، کارتن پلاست جهت اطلاع رسانی در برنامه‌های اجرایی



- فضا سازی محیطی و تبلیغات محیطی در محل اجرای برنامه ها (پوستر، بنر، استیکر) نصب پایه های استندی یا رول آپ (Roll up) طرح های هفته سالمندان در ساختمان های ستادی مناطق، ایستگاه های مترو و
- تهیه بادکنک ها، پرچم ها و المان های بصری
- اجاره سالن همایش در صورت در اختیار نداشتن سالن مناسب در منطقه
- تبلیغات بصری در مسیرهای پیاده روی ها و یا محل برنامه ها.
- تولید محتوای گرافیکی و تبلیغاتی برای اطلاع رسانی از طریق فضای مجازی.
- تامین برق و ژنراتور (در صورت لزوم)

۲. پذیرایی

- تامین بسته های پذیرایی شامل آب معدنی و پک تغذیه سالم (شامل آب معدنی و شیر کوچک، میوه، دستمال کاغذی، ظروف پذیرایی یکبار مصرف و)
- تامین میان وعده و نهار برای مدعوین (سالمندان و خانواده های آنان). با رعایت دستورالعمل معاونت محترم مالی و اقتصاد شهری در خصوص تهیه غذا.

۳. ملزومات مصرفی و غیر مصرفی

- تامین ملزومات مصرفی برای معاینات پزشکی (گلوکومتر، دستگاه فشارسنج، دستکش، پنبه، الکل، دستگاه قند خون، سوزن، نوار تست قند خون و غیره).
- خرید انواع باتری جهت دستگاه های قابل استفاده.
- تامین المان های متحدالشکل (مانند شال، پرچم، کلاه) برای مدعوین.
- خرید بلیط استخر، سینما و مراکز تفریحی
- تهیه تن پوش عروسی



۴. برنامه‌های فرهنگی و هنری و سلامت محور

- دعوت و پرداخت حق الزحمه گروه‌های هنری، ورزشی، مجریان و عوامل فرهنگی (اجرای موسیقی زنده، اجرای نمایش یا استندآپ کمدی، اجرای مسابقات و فعالیت‌های سرگرم‌کننده و...)
- پرداخت حق الزحمه مربی، مشاوران روان‌شناسی، پزشکان، نگهبان و همچنین هزینه‌های دستگاه‌های سنجش سلامت.
- پرداخت حق الزحمه مشاور فرهنگی و رسانه ای

۵. حمل و نقل و ایاب و ذهاب

- تامین وسیله ایاب و ذهاب (خودرو سواری، ون، مینی‌بوس و اتوبوس به تناسب نوع برنامه) برای سالمندان.

۶. امنیت و پشتیبانی اجرایی

- هماهنگی بیمه برنامه‌ها و تامین امنیت مراسم با نیروی انتظامی و حراست.
- استقرار آمبولانس و خودروهای آتش‌نشانی در محل برنامه.
- بیمه کردن رویدادهای پرجمعیت (مانند پیاده‌روی).

۷. تقدیر و تشویق

- تهیه و اهدای هدایا و جوایز کارت هدیه به سالمندان و برندگان مسابقات و قرعه‌کشی‌های برنامه‌های سلامت محور.
- اهدا گل به شرکت‌کنندگان.
- تهیه جوایز مانند بالش طبی، تشک طبی و... برای اجرای برنامه‌های میدانی
- تقدیر و اهدای جوایز به برگزیدگان مسابقات.
- پرداخت حق الزحمه عوامل اجرایی، داوران مسابقات و خبرنگاران.
- تهیه گواهینامه‌های تقدیر و فرم‌های نظرسنجی برای شرکت‌کنندگان.

۸. مستندسازی و گزارش دهی

- تصویربرداری (فیلم و عکس) حرفه ای و مستندسازی برنامه ها.
- تدوین گزارش عملکرد و ارائه به دبیرخانه مرکزی هفته ملی سالمندان.
- تدوین کلیپ های خلاصه از برنامه های اجرا شده برای انتشار در فضای مجازی.

**** لازم به ذکر است مواردی که در این دستورالعمل پیش بینی نشده است با اعلام منطقه و تایید اداره کل قابل اجرا می باشد.**

شاخص های ارزیابی

- اجرای برنامه ها مطابق با دستورالعمل ارسالی
- ارسال به موقع فرم گزارش به اداره کل و تناسب گزارش ارسالی با دستورالعمل ابلاغی
- انتشار خبر برگزاری برنامه ها در خبرگزاری های معتبر و ظرفیت های در اختیار
- انتشار طرح های گرافیکی در ظرفیت های شهری
- اجرای ویژه برنامه های عنوان شده توسط کانون ها
- انتشار خبر، تولید و پخش کلیپ برگزاری برنامه ها
- تعداد افراد جدید عضو شده در کانون های محلی در هفته ملی سالمندان در سامانه
- مشارکت تعداد اعضای مشارکت کننده کانون ها
- رضایت سالمندان شرکت کننده در برنامه
- میزان جذب مشارکت های مالی (اسپانسرینگ)



برنامه ها و شرح اقدامات هفته ملی سالمندان ۱۴۰۵



برنامه‌های محوری هفته ملی سالمنندان



نشست خبری

نشست خبری نمایندگان اداره کل سلامت با اصحاب رسانه و خبرنگاران با هدف استفاده از ظرفیت رسانه در اطلاع رسانی و پیشبرد برنامه‌های مدیریت شهری در حوزه سالمند با محوریت تبیین شعار هفته سالمند و تشریح عملکرد اداره کل سلامت در هفته سالمند همراه با پرسش و پاسخ خبرنگاران برگزار می‌گردد.

مجری: اداره کل سلامت

زمان اجرا: هفته ملی سالمندان

وظایف اداره کل سلامت

- هماهنگی حضور خبرنگاران
- هماهنگی فضای اجرای برنامه
- پذیرایی مدعوین
- ارائه اقدامات برنامه‌ریزی شده هفته ملی سالمندان

کمپین تبلیغی ترویجی گرامیداشت هفته ملی سالمندان سایه‌تون مستدام

اداره کل سلامت شهرداری تهران با همکاری شرکای درون و برون سازمانی با هدف ارتقا سطح آگاهی شهروندان نسبت به سالمندان و همچنین جلب توجه سیاستگذاران و مدیران شهری به جایگاه ایشان در برنامه‌ریزی‌های شهری، اقدام به طراحی و اکران کمپین تبلیغی ترویجی سالمندان با عنوان سایه‌تون مستدام می‌نماید.

مجری: اداره کل سلامت، سازمان زیباسازی، معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
مناطق ۲۲ گانه، ادارات سلامت مناطق ۲۲ گانه، کانون جهاندیدگان شهر تهران

زمان اجرا: ۴ لغایت ۱۰ مهرماه ۱۴۰۵

مکان اجرا: سطح شهر تهران



نشست دبیران کانون جهاندیدگان با کمیسیون اجتماعی شورای شهر تهران
نشست مشترک دبیران کانون جهاندیدگان مناطق با کمیسیون اجتماعی شورای اسلامی شهر تهران با هدف طرح دیدگاه‌ها، مسائل و مطالبات سالمندان، انتقال تجربیات میدانی کانون‌ها و تقویت ارتباط مستقیم میان نمایندگان سالمندان و مدیریت شهری و فراهم سازی زمینه برای بهره‌گیری از نظرات و پیشنهادهای آنان در سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی های حوزه سالمندی برگزار می‌شود.

مجری: اداره کل سلامت، سازمان زیباسازی، معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
مناطق ۲۲ گانه، ادارات سلامت مناطق ۲۲ گانه، کانون جهاندیدگان شهر تهران
زمان اجرا: هفته ملی سالمندان، زمان دقیق طی مکاتبه اداری اعلام می‌شود.

مکان اجرا: سالن جلسات شورای اسلامی

وظایف ادارات سلامت مناطق ۲۲ گانه

- هماهنگی حضور دبیران کانون در جلسه

ویژه برنامه روز جهانی سالمند

اداره کل سلامت به مناسبت هفته ملی سالمند اقدام به برگزاری جشن بزرگداشت روز سالمندی با هدف تکریم و منزلت خانواده شهدا نموده است.

مجری: اداره کل سلامت، کانون جهاندیدگان شهر تهران

مکان اجرا: سالن همایش‌های برج میلاد تهران



کانون جهاندیدگان

برنامه‌های پهنه‌ها و مناطق



پاییز ۱۴۰۵



مناطق و پهنه‌ها با توجه به ظرفیت و اولویت‌های خود، نسبت به اجرای یکی از این برنامه‌ها به صورت پهنه‌ای یا منطقه‌ای با تعداد حداقل ۷۰۰ نفر اقدام نمایند و تلاش شود تقدیر سالمندان، دبیران کانون و ایجاد فضای نوستالوژی در برنامه‌ریزی‌ها مدنظر قرار گیرد.

جدول شماره ۲: سبد برنامه‌های انتخابی

محور	عنوان برنامه	شرح پیشنهادی
نشاط اجتماعی	پیاده‌روی سالمندان	پیاده‌راه خاطره‌ها؛ پیاده‌روی آرام در مسیر مناسب‌سازی‌شده همراه با ایستگاه خاطره، نرمش و برگزاری جشن
جایگاه خانواده	عهد ماندگار	شناسایی زوجین سالمند با ۵۰ سال زندگی مشترک و برگزاری جشن شامل روایت گری زوج‌ها، نمایش عکس‌های خانوادگی، ثبت پیام ماندگار برای نسل جوان، بخش راز ماندگاری، گذر خاطره‌ها (عکس خانوادگی یا یادگاری از زندگی مشترک)
ارتباطات اجتماعی	رفاقت ماندگار	آیین پاسداشت سالمندانی که ۵۰ سال یا بیشتر از آغاز دوستی و رفاقت آنان می‌گذرد؛ با هدف تکریم سرمایه‌های اجتماعی سالمندان و روایت نقش دوستی‌های پایدار در کیفیت زندگی و نشاط دوران سالمندی.
حساس سازی جامعه نسبت به بحران سالمندی	گذر زندگی جشنواره زنده؛ از خاطره تا آینده	برگزاری گذرهای زندگی در قالب گذر کودک و سالمند، گذر میانسالان و سالمندان و گذر سالمندی که در نهایت به مسیر زندگی منتهی می‌شود که این برنامه می‌تواند همراه با اجرای بازی‌ها، موزه زنده خاطرات، سالمندان هنرمند، بازی‌های بین نسلی، فناوری و هوش مصنوعی
سالمندان موفق و روایت تجربه	تدثاک سالمندان موفق	معرفی سالمندانی که در مسیر زندگی، فعالیت حرفه‌ای، اجتماعی، فرهنگی، هنری، کارآفرینی یا یادگیری، تجربه‌ها و دستاوردهای قابل توجهی داشته‌اند. با هدف ارتباط بین نسلی، تجربه زیسته، و...
بین نسلی	سه نسلی‌ها؛ پدربزرگ مادر بزرگ من؛ بابایی بخند درخت امید نسل‌ها	گردهم‌آیی مادر بزرگ و پدر بزرگ در کنار نوه، امکان به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها، دانش و ارزش‌های هر نسل طراحی معماهای خانوادگی و حل به صورت گروهی (هیچ نسلی به تنهایی کامل نیست) برنامه‌ها شامل: دیوارنگاری هنری، نقاشی دیواری، جشنواره گل و گلدون (رنگ و کوزه، سفالگری)، بازی و خاطره‌گویی و بادبادک بازی



محور	عنوان برنامه	شرح پیشنهادی
		برپایی درخت نمادین "یک آرزو برای سال های بعد" هر سالمند روی یک کارت می نویسد: "آرزوی من برای آینده فرزندان و نوه هایم... کودکان و نوجوانان هم می نویسند: "قول من به نسل قبل...."
ترویج تغذیه سالم	طعم خاطره (جشنواره غذا)	جشنواره غذاهای اصیل، سالم، و تقدیر از کلیه ی مشارکت کنندگان برنامه
تکریم سالمندی	جشن سالمندی ؛ همایش چراغ های روشن محله	شناسایی، معرفی و تقدیر از مفاخر، سالمندان و بازنشستگان موفق، فعال، نخبه و دارای مشارکت اجتماعی بالا در دوران سالمندی در محورهای مختلف و در دستگاه های اجرایی دولتی و غیردولتی شناسایی سالمندان که در جنگ رمضان حضور و مشارکت خیرانه و داوطلبانه داشتند.
مشارکت و نشاط	بازی های نشاط شناختی و اجتماعی	اجرای بازی های نشاط سالمندی مطابق دستورالعمل بازی ها و تقدیر از برگزیدگان



شرح وظایف مناطق ۲۲ گانه

- تهیه پوستر و بنر اطلاع رسانی برنامه‌ها
- طراحی کنداکتور و اجرای برنامه با هماهنگی اداره کل سلامت
- هماهنگی حضور اعضای کانون جهاندیدگان
- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- تأمین بسته پذیرایی (آب معدنی و بسته تغذیه سالم) برای کلیه مشارکت کنندگان
- فضاسازی و تبلیغات محیطی محل اجرای برنامه
- تقدیر و اهدای جوایز به منتخبین
- خرید اسباب بازی برای کودکان
- خرید بالش طبی برای اهدا به سالمندان منتخب
- تأمین سیستم صوت
- برپایی غرفه
- هماهنگی میزهای جشنواره
- پرداخت حق الزحمه عوامل اجرایی
- تهیه کلیپ از اجرای رویداد
- هماهنگی مجری
- هماهنگی فضای گذرگاه
- تأمین وسیله ایاب و ذهاب

برنامه‌های مشترک مناطق ۲۲ گانه





عنوان برنامه	محور
- به وقت قدردانی - بازدید از مفاخر سالمند و هنرمند - بازدید از خانواده شهدای سالمند جنگ رمضان - جلسه دبیران کانون با شهردار منطقه - بازدید از مراکز نگهداری از سالمندان - زنگ خرد و تجربه - سروهای استوار (آیین تجلیل از پیشکسوتان تاب آوری و مقاومت)	تکریم و منزلت
- تور تفریحی گردشگری - کافه گفتگو و خاطره - نقد و بررسی فیلم - جشن سالمندی - بازی های نشاط سالمندی - فراهنگ سیار - نسل ها کنار هم در مدرسه - روایت تاب آوری	نشاط و مشارکت اجتماعی
- دوشنبه های سالمندی - ارائه خدمات سلامت محور - اقتصاد نقره ای؛ برپایی بازارچه سالمندان - دوستی سالمندان با هوش مصنوعی	خدمات سلامت محور
- برگزاری کارگاه های آموزشی - سالم بمانیم - سفیران حافظه - آلزایمر - دانشگاه زندگی - سالمند و مراقبین سالمند	علمی- آموزشی



کانون جهانديدگان	- توسعه کانون جهانديدگان - برگزاري جلسات محله دوستدار سالمند
---------------------	---

به وقت قدردانی (بازدید از سالمندان تنها و کم برخوردار)

به منظور تکریم و منزلت سالمندان با مشارکت مدیریت محله، مسئول خانه سلامت و کانون جهانديدگان می‌بایست نسبت به بازدید از سالمندان تنها و مراکز نگهداری از سالمند در هر محله صورت گیرد. بازدیدها با محوریت دبیران کانون باشد به صورتی که هدایای مناسب تامین و در اختیار دبیران کانون جهانديدگان به منظور اجرای بازدیدهای دوره‌ای از سالمندان تنها و کم برخوردار قرار گیرد.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- هماهنگی با دبیران کانون برای شناسایی سالمندان
- تأمین پشتیبانی اجرایی و اقلام مورد نیاز بازدیدها و برنامه‌های تکریم سالمندان از محل اعتبارات و ظرفیت‌های موجود (از قبیل گل، شیرینی، بسته‌های فرهنگی، سبدهای حمایتی، کارت هدیه، تجهیزات کمک‌توانبخشی مانند ویلچر و سایر ملزومات مورد نیاز).

بازدید از مفاخر سالمند و هنرمند

برگزاری دیدار و بازدید از مفاخر سالمند و هنرمندان پیشکسوت به منظور پاسداشت مقام و قدردانی از سرمایه‌های ارزشمند فرهنگی، هنری، ورزشی شهر و ارج نهادن به نقش آنان در انتقال دانش، تجربه و میراث فرهنگی با حضور مدیران ارشد و اهدای هدیه یادبود یا دعوت از آنان در برنامه‌ها.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه.
- شناسایی مفاخر فرهنگی و هماهنگی حضور در برنامه‌ها و یا دیدار آنان.
- اهدای یادبود و هدیه در خور شان به آنان.



بازدید از خانواده شهدای سالمند جنگ رمضان

برنامه‌ریزی و اجرای دیدار و تکریم خانواده‌های معظم شهدای سالمند جنگ رمضان، با هدف پاسداشت مقام شامخ شهدا، ارج نهادن به جایگاه و فداکاری خانواده‌های گرانقدر آنان و تجلیل از صبر، ایثار و همراهی این خانواده‌ها با حضور مدیران ارشد شهرداری و اهدای هدیه یادبود انجام شود.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه.
- شناسایی خانواده شهدای سالمند جنگ رمضان.
- هماهنگی بازدید از منازل این عزیزان و اهدای هدیه یادبود.

زنگ تجربه و خرد

هماهنگی با مدارس جهت حضور پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها در کنار دانش‌آموزان و اجرای برنامه‌های مشترک با محوریت بازی، گفت‌وگو، خاطره‌گویی و انتقال تجربه بین نسلی.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه.
- هماهنگی با مدارس و ادارت آموزش شهروندی
- هماهنگی اجرای فعالیت‌های مشترک با محوریت بازی و خاطره‌گویی و انتقال تجربه
- پذیرایی مدعوین

سروهای استوار (آیین تجلیل از پیشکسوتان تاب‌آوری و مقاومت)

در جریان جنگ ۴۰ روزه رمضان و پس از وقایع اسفند ۱۴۰۴، ایران اسلامی شاهد حضور میلیونی و حماسی آحاد مردم در تجمعات شبانه بود که تصویری باشکوه از مقاومت و همبستگی ملی را به نمایش گذاشت.



اگرچه در این حماسه آفرینی که حتی زیر بمباران شهرها متوقف نشد همه اقشار جامعه حضور داشتند، اما به مناسبت هفته ملی سالمندان در نظر است به طور ویژه از «جهاندیدگان و پیشکسوتان» فعال در برگزاری و حضور در این تجمعات تقدیر گردد. حضور این عزیزان در تجمعات، فراتر از مشارکتی فیزیکی و در واقع «لنگرگاه ثبات روانی جامعه» بود. پدران و مادران سپیدموی ما با وجود اقتضائات کهولت و خطرات جنگ، پا به پای جوانان به میدان آمدند تا با آرامش و طمأنینه خود، اضطراب جمعی را مهار کرده و تاب آوری و امید را به نسل جدید منتقل کنند.

رویداد «**سروهای استوار**»، ذیل قرارگاه ایران پیروز ادای دین مدیریت شهری به این گنجینه های خرد و استقامت است؛ چرا که تکریم آنان، پاسداشت هویت و انسجام محلات ما در عبور از بحران هاست و امیدواریم سایه پرمهر این سروهای استوار همواره مستدام باشد. لذا با عنایت به ضرورت برگزاری شایسته و اثربخش این رویداد، مناطق ۲۲ گانه موظف به رعایت الزامات زیر در جریان برگزاری تجمعات میدانی می باشند:

۱. الزامات محتوایی سخنرانی ها:

- **تبیین همبستگی اجتماعی:** مقرر است تمامی سخنرانان مدعو در بیانات خویش در این هفته، به اهمیت و ارزش حضور یکپارچه اقشار و طبقات مختلف مردم در میادین شهر (به ویژه در ایام خطیر جنگ رمضان) اشاره نمایند و به طور ویژه از سالمندان گرانمایه ای که علی رغم کهولت سن یا محدودیت های حرکتی و جسمی، با اراده ای استوار در این تجمعات حضور فعال و امیدبخش داشتند، تقدیر و تشکر به عمل آورند.

۲. تشریفات و تکریم عمومی (آیین استقبال):

- **پوشش اهدای گل:** به منظور ارتقای حس ارزشمندی، احترام و تقویت نشاط روانی، لازم است به تمامی شرکت‌کنندگان بالای ۶۰ سال، در بدو ورود یک شاخه گل (با تزئین و متناسب با شان این عزیزان) اهدا شود.

۳. آیین تجلیل ویژه (بخش اصلی رویداد):

در کنداکتور اصلی برنامه، مراسم اهدای لوح تقدیر و هدایای ویژه با حضور مدیران ارشد شهری برای گروه‌های هدف زیر برگزار گردد:

- **خانواده معظم شهدا:** ادای احترام و تجلیل ویژه از پدران و مادران سالمند و صبور شهدای والامقام، به‌ویژه خانواده‌های معزز شهدای «جنگ رمضان» و «جنگ ۱۲ روزه»؛ جهاندیدگانی که با اهدای عزیزترین سرمایه‌های زندگی خویش در راه دفاع از میهن، عالی‌ترین مراتب ایثار را رقم زدند و امروز به‌عنوان استوارترین نمادهای تاب‌آوری، ایستادگی و لنگرگاه‌های امید جامعه شناخته می‌شوند.
- **پیشکسوتان فعال و راهبر:** تقدیر از سالمندان فعال و کنشگری که نه تنها حضور مستمر داشتند، بلکه در سازماندهی محلی، مدیریت استقرار جمعیت و برگزاری منظم تجمعات در میادین نقش کلیدی و هدایتگر ایفا کردند.



جلسه دبیران کانون با مدیران ارشد شهرداری و تقدیر

با توجه به انتخاب دبیران جدید کانون می‌بایست ضمن هماهنگی برگزاری جلسه دبیران و اعضای فعال کانون با شهردار منطقه نسبت به تقدیر از دبیران فعال اقدام لازم صورت گیرد.

بازدید از مراکز نگهداری از سالمندان

در راستای ترویج فرهنگ احترام، تکریم و توجه به سالمندان، در صورت وجود داشتن مراکز نگهداری از سالمندان در سطح منطقه و رضایت آنان نسبت به هماهنگی و اجرای برنامه جشن اقدام لازم صورت گیرد و در صورتی که وضعیت سالمندان مرکز اجازه حضور کودکان را بدهد ضمن هماهنگی با اداره خدمات و مشارکت‌های اجتماعی زمینه حضور و بازدید کودکان کار تحت پوشش مراکز پویا شهر با ایجاد فضایی صمیمی و نشاط‌بخش فراهم شود.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- هماهنگی اداره کل سلامت
- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- تامین وسیله ایاب و ذهاب
- پذیرایی مدعوین
- اهدای گل و شیرینی به سالمندان

تور تفریحی و گردشگری

تجربه‌های گردشگری نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت جسمی و روانی سالمندان دارد. مشارکت سالمندان در این فعالیت‌ها، به ترویج سالمندی سالم، افزایش تعاملات اجتماعی و ارتقای نشاط زندگی کمک کرده و فرصتی برای تبادل تجربیات و تقویت همبستگی اجتماعی فراهم می‌کند.



هر منطقه موظف است نسبت به برگزاری یک تور تفریحی در هر محله / ناحیه با همکاری اداره گردشگری ویژه اعضا و دبیران فعال محلات اقدام نماید. مسئولیت و نظارت اجرا دبیر منطقه‌ای کانون سالمندان می‌باشد.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- شرح وظایف بر اساس شیوه نامه ابلاغی حال خوب سالمندی

کافه خاطره و گفتگو

با توجه به نقش موثر گفتگو در ارتقای سلامت سالمندان لازم است در فضاهای عمومی، سرای محلات و مساجد زمینه گفتگو و تعامل میان سالمندان و نسل جوان با هدف انتقال تجربه، دانش و مهارت‌های زندگی و تقویت ارتباط و هم‌افزایی بین‌نسلی فراهم شود.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- هماهنگی حضور سالمندان و جوانان
- پذیرایی مدعوین
- تهیه هدیه برای مشارکت کنندگان

نقد و بررسی فیلم

برگزاری اکران فیلم‌های منتخب با موضوع سالمندی، خانواده، روابط بین نسلی و تجربه زیسته سالمندان مثل فیلم پدر و... و فراهم سازی زمینه نقد و گفتگو پس از نمایش فیلم با حضور سالمندان، کارشناسان و علاقه‌مندان با هدف ایجاد فضایی برای تبادل دیدگاه، بازاندیشی درباره سالمندی و تقویت گفتگوی بین نسلی.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- تهیه پوستر و بنر اطلاع‌رسانی برنامه
- هماهنگی حضور اعضای سالمندان و خانواده‌ها در برنامه
- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- هماهنگی فضای اکران فیلم



- پذیرایی مدعوین

جشن سالمندی

برگزاری برنامه‌های مشارکتی در حوزه سالمندان نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان دارد. جشن روز سالمندی فرصتی برای تقویت حس همبستگی اجتماعی، تکریم جایگاه و بهره‌مندی از ظرفیت‌های اجتماعی آنان در فضایی پر نشاط و پر شور می‌باشد.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- تهیه پوستر و بنر اطلاع‌رسانی برنامه
- طراحی کنداکتور و اجرای برنامه با هماهنگی اداره کل سلامت
- هماهنگی حضور اعضای کانون جهاندیدگان
- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- هماهنگی مجری برنامه
- تامین میز و صندلی
- تأمین بسته پذیرایی (آب معدنی و بسته تغذیه سالم)
- فضا سازی و تبلیغات محیطی محل اجرای برنامه
- تأمین سیستم صوت
- پرداخت حق الزحمه عوامل اجرایی (بسته فرهنگی، کارت هدیه)
- تهیه کلیپ از اجرای رویداد
- پذیرایی مدعوین
- گروه هنری برنامه
- تامین وسیله ایاب و ذهاب

بازی‌های نشاط سالمندی



«بازی‌های نشاط سالمندی» با هدف ایجاد فضایی شاد، پویا و پرانرژی برای تکریم سالمندان و بهره‌گیری از حضور و مشارکت اجتماعی آن‌ها برگزار می‌گردد. این رویداد ضمن تقویت سلامت جسمی، روانی و اجتماعی شرکت‌کنندگان، به توانمندسازی آنان در مسیر سالمندی سالم کمک می‌کند.

برای اجرای این رویداد آقای دکتر رحیمی با شماره تماس ۰۹۱۲۸۶۶۸۶۹۵ جهت هماهنگی اجرا، آموزش و داوری به حضور معرفی می‌گردد.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- هماهنگی فضای اجرای برنامه (چیدمان، تجهیزات، ایمنی)
- مستندسازی رویداد (عکس، فیلم، گزارش مکتوب)
- هماهنگی مجری
- هماهنگی سیستم صوت
- پرداخت حق الزحمه عوامل اجرایی
- تهیه کلیپ از اجرای رویداد
- پذیرایی از مدعوین
- تامین وسیله ایاب و ذهاب
- تهیه پوستر و بنر اطلاع‌رسانی برنامه‌ها
- طراحی کنداکتور و اجرای برنامه با هماهنگی اداره کل سلامت
- هماهنگی حضور اعضای کانون جهاندیدگان
- پرداخت حق الزحمه مربیان کارگاه‌های آموزشی

فراهمگ سیار

«فراهمگ سیار» برنامه‌ای محله‌محور است که با هدف توسعه دسترسی عادلانه سالمندان به خدمات تخصصی سالمندی، خدمات مراکز سرای زندگی (فراهمگ) را به صورت سیار و چرخشی در سطح محلات شهر تهران ارائه می‌کند.



در این برنامه، تیم‌های تخصصی با استقرار در خانه‌های سلامت، سراهای محله، بوستان‌ها و سایر فضاهای مناسب، خدمات اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، سلامت‌محور، شناختی، روان‌شناختی، هنری و ورزشی را متناسب با نیاز سالمندان ارائه می‌دهند.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- هماهنگی با تیم اجرایی فراهم‌کننده سیار
- پرداخت حق‌الزحمه عوامل اجرایی
- تهیه کلیپ از اجرای رویداد
- پذیرایی از مدعوین

نسل‌ها کنار هم در مدرسه

مناطق می‌بایست در جهت کاهش شکاف بین نسلی ضمن برگزاری جلسات با ادارات آموزش شهروندی و مدارس، زمینه حضور پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها در کنار دانش‌آموزان در برنامه‌ای مشترک در مدارس فراهم شود. این برنامه می‌تواند با محوریت بازی‌های گروهی، گفت‌وگو، خاطره‌گویی و انتقال تجربه با هدف تقویت ارتباط و همدلی بین نسلی و ایجاد تجربه‌ای شاد و معنادار برای دانش‌آموزان و سالمندان فراهم شود.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- برگزاری جلسه با ادارات آموزش شهروندی و مدارس
- هماهنگی حضور دبیران کانون جهاندیدگان
- هماهنگی انجام بازی‌های بین نسلی
- ارائه خدمات سلامت محور
- تهیه هدیه ویژه کودکان، مادربزرگ و پدربزرگ

رویداد روایت تاب آوری



فراخوان روایت‌های سالمندان از تجربه زیسته آنان در مواجهه با جنگ، بحران‌ها و شرایط دشوار زندگی با هدف ثبت و انتقال تجربه‌های تاب‌آوری امید و راه‌های مواجهه با بحران از منظر نسل‌های مختلف. روایت‌ها پس از ارسال به دبیرخانه منطقه، توسط هیئت داورى بررسی و آثار برگزیده در منطقه معرفی و تقدیر خواهند شد، سپس روایت‌های برتر به اداره کل سلامت ارسال گردد.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- اطلاع‌رسانی و انتشار فراخوان "روایت تاب‌آوری" در منطقه
- دریافت و جمع‌آوری روایت‌ها در قالب متن، صوت یا ویدئو
- داوری روایت‌ها
- برگزاری رویداد و تقدیر از روایت‌های برتر

دوشنبه‌های سالمندی

برگزاری دوشنبه سالمندی در کلیه محلات سطح منطقه به صورت ویژه با اجرای برنامه‌های هنری:

- گل و گلدون (رنگ و سفال)
- شعرخوانی (حافظ خوانی، شاهنامه خوانی، مثنوی خوانی و ...)
- میز توانمندی سالمندان
- نمایشگاه آثار هنری
- نقاشی خطاطی و ...
- برگزاری جشن تولد
- برگزاری میز خدمت

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- شرح وظایف بر اساس شیوه نامه ابلاغی دوشنبه‌های سالمندی

ارائه خدمات سلامت محور



ارائه خدمات سلامت محور، قند خون، فشار خون، تغذیه در میادین میوه تره بار و فروشگاه‌های شهروند و مساجد با مشارکت دانشگاه‌های علوم پزشکی و سازمان نظام پرستاری در محلات کم برخوردار صورت گیرد.

لازم است ادارات سلامت مناطق به صورت فعالانه نسبت به هماهنگی فضا، پذیرایی و ارائه خدمت به سالمندان نیازمند اقدامات لازم را انجام دهند و در تمام فضاها شرایط معاینه خانم‌ها و آقایان به صورت جدا فراهم شود.

این خدمات می‌تواند در میاده تره بار (جدول شماره ۳)، مساجد، فروشگاه‌های شهروند و... صورت گیرد.

اقتصاد نقره‌ای؛ برپایی بازارچه سالمندان

با توجه به لزوم حضور سالمندان در جامعه و نمایش توانمندی و دستاوردهای آنان می‌بایست هماهنگی‌های لازم به منظور برپایی نمایشگاه دستاوردهای سالمندان در سطح بوستان‌ها، سرای محلات فراهم شود. به صورتی که امکان فروش محصولات باشد.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- استقرار میز، رومیزی
- اطلاع رسانی به سالمندان سطح منطقه

دوستی سالمندان با هوش مصنوعی

با توجه به گسترش روزافزون فناوری‌های دیجیتال و هوش مصنوعی و نقش آن‌ها در ابعاد مختلف زندگی روزمره، ارتقای سواد دیجیتال سالمندان و آشنایی آنان با ظرفیت‌های هوش مصنوعی، به عنوان یکی از الزامات زندگی مستقل، مشارکت اجتماعی و بهره‌مندی برابر از فرصت‌های جامعه امروز، مورد توجه قرار گیرد. در همین راستا، زمینه آشنایی و تجربه عملی سالمندان با ابزارها و کاربردهای ساده و روزمره هوش مصنوعی در قالب:



برگزاری غرفه‌ها و ایستگاه‌های تعاملی با محوریت «آشنایی و تجربه هوش مصنوعی» و ارائه آموزش‌های ساده و کاربردی متناسب با نیاز سالمندان؛ از جمله جست‌وجو و دریافت اطلاعات، گفت‌وگو با ابزارهای هوش مصنوعی، کمک به یادگیری و آموزش، تولید و ویرایش متن و تصویر، استفاده در امور روزمره و آشنایی با اصول حفظ حریم خصوصی و استفاده ایمن از فناوری فراهم شود.

نکته: با توجه به طرح موضوع بر اساس نیازسنجی از سالمندان آموزش اپلیکیشن‌های کاربردی و هوش مصنوعی به صورت ویژه در برنامه‌ها چه به صورت محلی چه منطقه‌ای دیده شود.

کارگاه آموزشی

آموزش و توانمندسازی سالمندان نه تنها به خود آن‌ها کمک می‌کند، بلکه به توسعه اجتماعی و فرهنگی جامعه نیز می‌انجامد و در نهایت منجر به بهبود کیفیت زندگی در سالمندان می‌شود. برنامه‌های آموزشی می‌تواند در قالب کلاس، کارگاه، همایش، نمایش و... با هدف ایجاد و تقویت فرهنگ خود مراقبتی با موضوعات: تغذیه، مدیریت بحران و امداد، سواد دیجیتال و... ویژه سالمندان و مراقبین سالمند در قالب‌های زیر برگزار می‌شود.

آلزامی: با توجه به هماهنگی با انجمن آلزایمر ایران و هماهنگی صورت گرفته مناطق می‌بایست نسبت به برگزاری یک کارگاه پیشگیری از آلزایمر اقدام نموده و فرم‌های تشخیص را ضمن تحویل از انجمن بین سالمندان تکمیل و جهت تحلیل به انجمن تحویل دهند.

جهت هماهنگی حضور کارشناس با خانم تیرا به شماره تماس ۰۹۱۲۶۰۳۸۰۵۰۶ تماس حاصل فرمایید.

دانشگاه زندگی: همچنین می‌توان کارگاه‌ها را به گونه‌ای برگزار نمود که در برخی آموزش‌ها خود سالمندان به سایر گروه‌های اجتماعی مهارت را آموزش دهند که می‌توان این را تحت عنوان دانشگاه زندگی عنوان کرد. به جای اینکه فقط برای



سالمندان کلاس برگزار شود خود سالمندان استاد می‌شوند. مثل آموزش غذا، یک مهارت قدیمی، داستان‌گویی، باغبانی و....
مراقبین سالمند: کارگاه‌هایی چون: پیشگیری از حوادث، تغذیه، مصرف صحیح داروها، و ارتباط موثر با سالمندان

توسعه کانون جهاندیدگان

برگزاری ایستگاه‌های "توسعه کانون جهاندیدگان" به صورت گسترده در تمامی محلات و نقاط پرتدد با هدف معرفی و عضوگیری کانون و برپایی میزهای ارائه خدمات سلامت محور، اجرای بازی‌های نشاط سالمندی، و.... در بسترهای مختلف قراردادن Qr کد عضوگیری کانون در کلیه برنامه‌ها و ثبت اطلاعات سالمندان عضو شده در کانون در سامانه عضوگیری به آدرس jahandidegan.salmandantehran.com از طریق نام کاربری و رمز عبور دریافتی از اداره کل سلامت.



کارویژه های مناطق



جشن فراهنگ

هماهنگی و برگزاری جشن ویژه سالمندان در مراکز سرای زندگی فراهنگ مناطق دارای مرکز، با مشارکت کانون جهانیان و استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی و اجتماعی منطقه انجام شود.

شرح وظایف اداره سلامت مناطق ۱-۲۱-۶-۲

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- برپایی استیج
- تهیه کنداکتور برنامه
- تقدیر از مدعوین
- پذیرایی از مدعوین (آب معدنی، کیک، موز)

رویداد سالم بمانیم

با توجه به اهمیت آگاه سازی سالمندان و لزوم ارتقای نشاط اجتماعی آنان افزایش تعاملات اجتماعی و کاهش احساس تنهایی بر ارتقای سلامت روان و اجتماعی سالمندان در نظر است با اجرای ویژه برنامه‌هایی از قبیل: برگزاری نمایشگاه، اشتراک تجربیات بین نسلی، حرکات ورزشی، فعالیت‌های تفریحی و بازی، میز عضوگیری کانون، میز عضوگیری و ثبت نام در بازی‌ها و ... به شرح ذیل برگزار گردد. به منظور اجرا با انجمن علمی سالمندی کشور جناب آقای دکتر دلبری به شماره تماس ۰۹۱۲۵۹۹۰۰۸۱ جهت هماهنگی سخنران، مجری، گروه هنری و کیبورد تماس حاصل فرمایید.

شرح وظایف اداره سلامت منطقه ۱

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه



- هماهنگی کنداکتور برنامه با انجمن علمی سالمندی کشور
- تقدیر از مدعوین
- پذیرایی از مدعوین (آب معدنی، کیک، موز)

رویداد سلامت شناختی

با توجه به اهمیت سلامت شناختی در حفظ استقلال، کیفیت زندگی و مشارکت اجتماعی سالمندان و نقش فعالیت‌های ذهنی و یادگیری مستمر در تقویت عملکردهای شناختی، رویداد «سلامت شناختی» با رویکردی تعاملی و تجربه‌محور برگزار شود. این رویداد با هدف افزایش آگاهی سالمندان نسبت به اهمیت مراقبت از سلامت مغز و ارائه تجربه‌های متنوع برای فعال نگه داشتن ذهن طراحی می‌شود.

محورهای رویداد: بازی‌ها و چالش‌های شناختی
تحلیل و گفت‌وگو پیرامون فیلم کوتاه با موضوع سالمندی و زندگی نشست «بازنشستگی من» با حضور کارآفرینان و افراد دارای تجربه‌های موفق پس از بازنشستگی

اکران و گفت‌وگو پیرامون فیلم «مغز من» معرفی راهکارهای ساده و کاربردی برای فعال نگه داشتن مغز در زندگی روزمره

شرح وظایف منطقه ۳-۱۵

- هماهنگی حضور مخاطبان پهنه
- هماهنگی و تأمین فضای مناسب، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای اجرای بازی‌های شناختی، اکران فیلم و نشست‌های تخصصی.
- هماهنگی با کارآفرینان، تسهیلگران و افراد صاحب تجربه برای حضور در نشست «بازنشستگی من».
- فراهم‌سازی زمینه گفت‌وگو و مشارکت فعال سالمندان در تحلیل فیلم و فعالیت‌های تعاملی.



برگزاری رویداد سفیران حافظه

این طرح با مشارکت مرکز ملی مغز به دنبال آموزش سالمندان در زمینه حافظه و شناخت می‌باشد. که با هدف ارتقای سلامت شناختی و ذهنی سالمندان فعالیت می‌کنند در این رویداد، دبیران منتخب سفیران حافظه کانون جهاندیدگان در این برنامه شرکت می‌کنند.

مجری: شهرداری منطقه ۶

زمان اجرا: هفته ملی سالمندان

مکان اجرا: متعاقباً اعلام می‌شود.

وظایف اداره سلامت منطقه ۶

- هماهنگی فضای اجرای برنامه (چیدمان، تجهیزات مورد نیاز)
- مستندسازی کامل برنامه (عکس، فیلم، گزارش مکتوب)
- هماهنگی حضور مدیران ارشد منطقه (شهردار، معاون اجتماعی، سایر مسئولان مرتبط) و سایر سازمان‌ها و دستگاه‌های اجرایی مرتبط
- پذیرایی از مدعوین برنامه
- پرداخت حق الزحمه مجری طرح

وظایف ادارات سلامت مناطق ۲۲ گانه

- هماهنگی حضور ۳ نفر از دبیران کانون جهاندیدگان در رویداد

تولید عروسک غول پیکر آقاجون مادر جون

با توجه به طراحی عروسک‌های "آقاجون و مادر جون" در راستای ترویج فرهنگ تکریم سالمندان، منطقه نسبت به تولید عروسک‌های مذکور مطابق طرح ارائه شده از محل اعتبارات منطقه اقدام نماید

مجری: شهرداری منطقه ۵

زمان اجرا: هفته ملی سالمندان



شرح وظایف منطقه ۵

- دریافت طرح از اداره کل سلامت
- تولید عروسک های مذکور مطابق الگوی ارائه شده اداره کل سلامت
- هماهنگی با تولیدکننده یا مجموعه واجد صلاحیت جهت ساخت عروسک ها
- رعایت مشخصات و استانداردهای مورد نظر

افتتاحیه مرکز توانمندسازی سالمندان سرای زندگی (فراهنگ)

مراکز توانمندسازی سالمندان سرای زندگی، با هدف ایجاد فضایی برای ارتقای نشاط اجتماعی سالمندان در منطقه ده می باشد که در هفته تکریم و گرامیداشت سالمندان افتتاح می شود.

مجری: شهرداری منطقه ۱۰

زمان اجرا: هفته ملی سالمندان

شرح وظایف منطقه ۱۰

- هماهنگی حضور سالمندان در مرکز
- هماهنگی برنامه اجرایی مراسم افتتاحیه
- هماهنگی جهت حضور مدیران ارشد منطقه
- پذیرایی مدعوین

نمایشگاه دست آفریده های بانوان سالمند شهر تهران

برگزاری نمایشگاه آثار و دست آفریده های بانوان سالمند شهر تهران در حوزه های هنری، صنایع دستی، و هنرهای خانگی با هدف معرفی توانمندی ها و ظرفیت های آنان، حمایت از مشارکت اجتماعی و اقتصادی و زمینه عرضه و معرفی و فروش محصولات فراهم شود.

شرح وظایف اداره سلامت منطقه ۲

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- هماهنگی با اداره بانوان به منظور برنامه ریزی اجرا
- برپایی غرفه فروش محصولات



- اهدای هدیه به مشارکت‌کنندگان
- پذیرایی از مدعوین (آب معدنی، کیک، موز)
- اهدای حکم به مشارکت‌کنندگان

شرح وظایف مناطق پهنه

- هماهنگی حضور سالمندان در برنامه

نمایشگاه دست‌آفریده‌های بانوان سالمند شهر تهران

برگزاری نمایشگاه آثار و دست‌آفریده‌های بانوان سالمند شهر تهران در حوزه‌های هنری، صنایع‌دستی، و هنرهای خانگی با هدف معرفی توانمندی‌ها و ظرفیت‌های آنان، حمایت از مشارکت اجتماعی و اقتصادی و زمینه عرضه و معرفی و فروش محصولات فراهم شود.

شرح وظایف اداره سلامت منطقه ۲

- مستندسازی و پوشش خبری برنامه
- هماهنگی با اداره بانوان به منظور برنامه‌ریزی اجرا
- برپایی غرفه فروش محصولات
- اهدای هدیه به مشارکت‌کنندگان
- پذیرایی از مدعوین (آب معدنی، کیک، موز)
- اهدای حکم به مشارکت‌کنندگان

شرح وظایف مناطق ۲۲ گانه

- هماهنگی حضور سالمندان در برنامه (متعاقباً اعلام می‌گردد).



پیوست

ساریون مستقیم

جدول شماره ۳: لیست میادین شاخص میوه تره بار مناطق ۲۲ گانه

ردیف	منطقه	میدان اصلی	بازار تابعه (شاخص)
۱	یک	لواسانی	ولنجک
۲	دو	صادقیه	طرشت
۳	دو	دریا	بهرود
۴	سه	-	پیروزان-ونک
۵	چهار	هروی	مجیدیه
۶	چهار	آزادگان	حکیمیه ۱
۷	پنج	شهران	شهیدباکری
۸	پنج	سردار جنگل	جنت آباد
۹	شش	جلال آل احمد	توانیر
۱۰	هفت	سهروردی	قصر
۱۱	هشت	پروین	کرمان
۱۲	نه	آزادی	کوکب
۱۳	ده	کارون	طوس
۱۴	یازده	نواب	بهارلو (منیریه)
۱۵	دوازده	-	هرندی-محمدیه
۱۶	سیزده	پیروزی	جاجرود
۱۷	چهارده	شکوفه	نیکنام/میثم
۱۸	پانزده	بعثت	مسعودیه
۱۹	شانزده	-	خزانه
۲۰	هفده	-	بهاران

۲۱	هجده	معلم	فردوس(۲)
۲۲	نوزده	میدان مرکزی	-
۲۳	بیست	غیبی	نبی پور
۲۴	بیست	بروجردی	دولت آباد
۲۵	بیست و یک	تهرانسر	بنفشه
۲۶	بیست و دو	دریاچه	زیبادشت

جدول شماره ۴: شرکای برون سازمانی

ردیف	حوزه اجرایی	نوع همکاری
۱	انجمن برایتونیک کشور	- ورزش برایتونیک سالمندان - آموزش ورزش برایتونیک نماینده: خانم حسینی نژاد ۰۹۱۳۷۰۰۵۲۳۵
۲	انجمن آلزایمر ایران	آموزش پیشگیری و مراقبت از بیماریهای دمانس و آلزایمر و انجام تست های سریع و خود اظهاری نماینده: خانم تیرا: ۰۹۱۲۶۰۳۸۰۰۶
۳	معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی	هماهنگی ارائه خدمات سلامت محور و پزشکان جهادی نماینده: خانم سجادیان ۰۹۱۹۶۰۵۹۵۹۸
۴	معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه ایران	هماهنگی ارائه خدمات سلامت محور و پزشکان جهادی نماینده: خانم امیراصلانی ۰۹۱۲۲۱۱۵۵۰
۵	شبکه ملی پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر	- غربالگری و ارائه خدمات سلامت محور - اعزام کارشناسان و مشاوران در حوزه های گوناگون مرتبط با سالمندان نماینده: آقای کمپانی ۰۹۱۹۹۸۵۸۱۸۸
۶	مرکز ملی مغز و اعصاب ایران	- برگزاری کارگاه های سفیران حافظه - برگزاری بازی های شناختی و غربالگری نماینده: آقای خادمی ۰۹۱۰۴۹۹۰۸۴۹
۷	انجمن پارس	برگزاری تورهای گردشگری - تفریحی سالمندان نماینده: آقای شیخ قرایی با شماره تماس: ۰۹۱۹۵۳۳۶۱۶۳
۸	انجمن همسران امید	- برگزاری گروه موسیقی - برگزاری نمایشگاه نقاشی نماینده: خانم اسدی با شماره تماس: ۰۹۳۶۷۷۴۷۰۵۹
۹	گروه سرود آوای رقیه	برگزاری سرود کودکان با موضوع سایتون مستدام

نماینده: خانم موسوی با شماره تماس: ۰۹۱۲۹۶۱۸۱۵۶		
- مشاور رسانه - نماینده: آقای کبریایی: ۰۹۱۲۹۶۷۵۳۹۹	استودیو روباه	۱۰
- آموزش هوش مصنوعی - نماینده: آقای آقاجانی ۰۹۱۲۱۴۰۸۸۸۵	خانه مشارکت منطقه ۱۷	۱۱

جدول شماره ۵: تماس معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌ها

ردیف	مناطق	مشارکت کننده	رابط
۱	۲۰-۱۹-۱۷-۱۶-۱۵	معاونت بهداشتی دانشگاه تهران	خانم قشقایی ۰۹۱۲۵۲۱۹۹۱۴ خانم مولایی پور ۰۹۱۲۸۹۵۲۴۴۳
۲	۱-۳-۴-۷-۸-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵	معاونت بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی	خانم ملیحه اکبری ۰۹۱۲۵۸۶۹۴۰۹
۳	۲-۶-۵-۲۱-۲۲-۹-۱۸	معاونت بهداشتی دانشگاه ایران	خانم مداحی ۰۹۱۲۶۰۱۰۴۴۷

جدول شماره ۶: ویژه برنامه های مناطق ۲۲ گانه

منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
۱	ویژه برنامه های منطقه ای	برگزاری دورهمی سالمندان با عنوان جان جهان	۱۴۰۵/۰۷/۱۲	یکی از بوستان های سطح منطقه
۱	ویژه برنامه های منطقه ای	تور نیم روزه سالمندان شاخص پهنه شمال (استخر، بازی های گروهی، میز خدمت سلامت ، ناهار)	۱۴۰۵/۰۷/۰۸	دهکده نشاط



منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
۱	ویژه برنامه های منطقه ای	میزبانی نشست ذی نفعان حوزه سالمندی به منظور بررسی فرصت ها، ظرفیت های اجتماعی و اقتصادی این حوزه	۱۴۰۵/۰۷/۰۷	سالن کنفرانس شهرداری منطقه یک
۲	تهیه کتابچه سالمندی	شناسایی سالمندان تنها، نیازسنجی محلی، طراحی برنامه مناسب جهت تامین نیازهای معیشتی شناختی و اجتماعی افراد	شهریور و مهر ۱۴۰۵	منطقه دو
۲	گام های طلایی: پیاده روی به سوی سلامت و نشاط	پیاده روی نمادین با حضور اعضا کانون سالمندان و مادران به هدف تقویت روابط بین نسلی، ترویج فرهنگ ورزش و پیاده روی با هدف ارتقا سلامت جسم و نشاط اجتماعی	هفته ملی سالمند	رود دره فرحزاد
۲	ویژه برنامه یک محله، یک دلگرمی	این برنامه با شعار محله؛ پای کار سالمند و با محوریت تکریم نشاط، مشارکت و حمایت از سالمندان محله شامل: سرکشی به همسایه سالمند، دعوت از سالمند نخبه برای آموزش و قصه گویی اجرای برنامه در مهد های کودک، ورزش، موسیقی، بازی فکری مسابقه دورهمی، قاب خاطره ها با اجرای نمایشگاه عکسهای قدیمی و خاطره گویی سالمندان	هفته ملی سالمند	بوستان ستارخان، سرای زندگی
۳	امروز بهترین روز زندگی من است.	رشد خودآگاهی سالمندی از تجارب روزانه سالمندی و یادگیری تعاملی، فعالیت های روزانه خود را به اشتراک می گذارند و سبب یادگیری اجتماعی و مشاهده ای به یکدیگر با کمک تسهیلگر خواهند شد.	هفته ملی سالمند	سرای محله داوودیه- سرای محله صدر- سرای محله آراارات
۳	من توانمندم	تشکیل گروه های سه نفره از سالمندان در یک گروه مشترک به همراه دو تسهیلگر و ارائه برنامه های گروهی کوچک برای ایجاد حس حمایت و همدلی، احساس همبستگی و تعامل اجتماعی را رشد می دهد. این فعالیت های شامل بازی های دوره ی سالمندی و فعالیت های از پیش طراحی شده هنری برای تقویت ساختار حافظه و تعامل بین فردی می باشد. تمایل داریم در ده محله برگزار کنیم.	هفته ملی سالمند	یازده محله
۳	خاطره خوب با حال خوب ساختنی است.	اجرای یک اردو تفریحی آموزشی با تأکید بر سلامت جسمی، سلامت روان شناختی، ایجاد حمایت اجتماعی، تأکید بر غذای سالم دوره سالمندی، ترویج ورزش دوره سالمندی و همگانی، آموزش حرکات اصلاحی با تأکید بر دوره سالمندی	۱۴مهر ماه	بوستان جنگلی شیان



منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
۴	برگزاری جشن	برگزاری جشن همراه با اجرای برنامه های شاد و متنوع شامل استند آپ کمدی، مسابقه واهدای جوایز، سخنرانی، اجرای موسیقی و....	هفته ملی سالمند	متعاقبا اعلام می گردد
۴	برگزاری تور	برگزاری تور تفریحی گردشگری ویژه اعضای کانون سالمندان محلات	هفته ملی سالمند	متعاقبا اعلام می گردد
۵	ویژه برنامه های منطقه ای	دوره می ویژه سالمندان (یاد ایام)	۱۲مهر	تالار پذیرایی سناتور
۵	ویژه برنامه های منطقه ای	برگزاری تور تفریحی	۸مهر	ایرانمال
۵	ویژه برنامه های منطقه ای	برنامه ی صبحانه ی سالم پدر بزرگ مادر بزرگ با نوه ها	۷مهر	باغ گلاریس
۶	شهر به روایت سالمندان	اداره سلامت منطقه ۶ در نظر با همراهی و مشارکت چند سالمند فعال به عنوان " راهنمای افتخاری منطقه " یک گردش شهری کوچک در محدوده منطقه را برگزار نماید. در این ویژه برنامه سالمندان مکانهای خاطره انگیز و تغییرات محله را برای نسل جوان روایت میکنند.	۱۴۰۵/۰۷/۰۸	در سطح منطقه ۶
۶	همایش چراغ های روشن محله در جنگ تحمیلی رمضان	اداره سلامت منطقه ۶ در نظر دارد همایشی را با "عنوان چراغ های روشن محله "با حضور سالمندانی که در جنگ تحملی رمضان نقش موثری در محله اعم از مراقبت از سایر سالمندان، کمک به همسایه ها و یا حضور در مساجد و قرارگاهها داشتند و یا این دوران را به تنهایی و به دور از خانواده تجربه نمودند برگزار نماید و روایتی واقعی از تاب آوری سالمندان منطقه را به نمایش بگذارد.	۱۴۰۵/۰۷/۱۴	فرهنگسرای شفق
۶	صبح جمعه و شمارویداد فرهنگی- خانوادگی صبحگاهی با محور نشاط اجتماعی، سالمندی فعال	صبح جمعه و شما، یک رویداد فرهنگی- خانوادگی صبحگاهی است که با هدف ارتقای نشاط اجتماعی، تقویت ارتباطات میان نسلی، افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت های فرهنگی، و فعال سازی ظرفیت اجتماعی پارک نظامی گنجوی طراحی شده است. این برنامه با بهره گیری از قالبی ترکیبی شامل اجرای نمایشی کوتاه، آیتم طنز موضوع محور، گفت وگوی فرهنگی، موسیقی ملایم و مشارکت کنترل شده مخاطبان، تلاش می کند فضای پارک	هفته ملی سالمند	پاتوق سالمندی (سرای زندگی)



منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
	و تعامل بین نسلی)	نظامی گنجوی را به یک بستر زنده، پویا و خانواده محور برای حضور شهروندان تبدیل کند.		
۶	کارگاه آموزشی یک ساعت، یک مهارت نجات بخش	اداره سلامت منطقه ۶ با هدف ضرورت خودمراقبتی و ایمنی سالمندان با تمرکز بر پیشگیری از حوادث به خصوص در بحران کارگاه مهارت‌های ایمنی به صورت کاملاً عملی و با مشارکت سالمندان را برگزار نماید.	۱۴۰۵/۰۷/۰۷	سرای محله ساعی
۷	ویژه برنامه های منطقه ای	برگزاری همایش پیاده روی ویژه اعضای کانون جهانیان	هفته ملی سالمند	پایان پیاده روی : بوستان قصر
۷	ویژه برنامه های منطقه ای	جشنواره بومی محلی ویژه اعضای کانون جهانیان به مدت ۳ روز به همراه اجرای برنامه های بومی و محلی وجشنواره غذاهای سنتی و ...	هفته ملی سالمند	باغ موزه قصر
۷	ویژه برنامه های منطقه ای	گردهمایی و ورزش صبحگاهی اعضای کانون جهانیان منطقه	هفته ملی سالمند	باغ موزه قصر
۸	ویژه برنامه های منطقه ای	روایت نسل من - خاطره گوینی سالمندان، ضبط صدایشان و بازپخش آن در کانال خانه های سلامت	هفته ملی سالمند	خانه های سلامت منتخب
۸	ویژه برنامه های منطقه ای	پیاده روی خاطره ها (یه پیاده روی سبک و مناسب در محله همراه با توقف های کوتاه که در هر توقف یه خاطره یا فعالیت بدنی انجام بشه با شعار سالمندی فعال و شاد	هفته ملی سالمند	بوستان فدک
۸	ویژه برنامه های منطقه ای	برنامه دوره‌می بین نسلی با حضور نوجوانان و سالمندان محله به این صورت که سالمندان از مهارت و تجربه قدیمی میگویند و نوجوانان مهارت های امروزی مثل کار با موبایل	هفته ملی سالمند	بوستان تمدن
۹	ویژه برنامه های منطقه ای	برپایی گفتگو در شهر با عنوان شهر بدون فراموشی سالمند تنها	هفته ملی سالمند	بوستان های سطح محلات
۹	ویژه برنامه های منطقه ای	برگزاری جشن ویژه سالمندان (تقدیر از سالمندان فعال محله ،اجرای موسیقی سنتی ،اجرای برنامه های شاد)	هفته ملی سالمند	سرای محله امام زاده عبدالله



منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
۹	ویژه برنامه های منطقه ای	پایش سلامت سالمندان (سنجش تراکم استخوان، اسکن کف پا، شناسایی ناهنجاری های اسکلتی در سالمندان و ...)	هفته ملی سالمند	سرای محله امام زاده عبدالله
۱۰	همایش	برگزاری همایش پیشگیری از آلزایمر ویژه اعضای کانون های اجتماع محور سلامت	۱۳/۰۷/۱۴۰۵	سرای محله مرتضوی
۱۰	غربالگری حافظه	غربالگری حافظه و کارکردهای شناختی ویژه اعضای کانون جهاندیدگان	۱۳/۰۷/۱۴۰۵	سرای محله مرتضوی
۱۰	بازی شناختی	اجرای بازی های شناختی در راستای تقویت حافظه ویژه اعضای کانون جهاندیدگان	۱۵/۰۷/۱۴۰۵	سرای محلات منطقه ۱۰
۱۱	ویژه برنامه سه نسلی ها	در بویژه برنامه سه نسلی ها پس از فراخوان دبیران کانون سالمندان منطقه ایی از سطح مناطق و دبیران کانون سالمندان منطقه جشنواره غذاهای سنتی ویژه این سالمندان انجام می شود و پس از برگزاری جشنواره داستان یا خاطره توسط سالمندان حاضرگفته می شد و طرح خاطرات سالمندی با حضور عکاس برای گرفتن عکس سالمند همراه با سه نسل خود همراه با شعار ((شهر بدون شما خاطره ای ندارد و بدون شما آینده ای ندارد)) ثبت می شود	۱۴۰۵/۷/۱۳	شهرداری منطقه ۱۱
۱۱	درخت خاطرات محله	در این برنامه سالمندان پس از انتخاب یک درخت، در یک کاغذ خاطره یا تجربه خود را نوشته و آویزان میکنند و نام آن درخت درخت تجربه سالمندان محله میشود.	۱۴۰۵/۰۷/۰۸	سطح منطقه ۱۱
۱۱	تور نوستالژی شهر	در این برنامه بازدید از مکان های قدیمی شهر تهران برای یادآوری خاطرات دوران کودکی و نوجوانی سالمندان همراه با خاطره گویی و دوره می انجام می شد	هفته ملی سالمند	تور تهران گردی
۱۱	یک مهارت از من یاد بگیر	سالمندان مهارت های قدیمی مثل آشپزی، گلدوزی، خیاطی و ... را به نسل جوان آموزش بدهند	۱۴۰۵/۷/۷	بوستان رودکی
۱۲	همایش	سبک زندگی سالم	۱۴۰۵/۷/۶	خانه فرهنگ یاری گران زندگی
۱۲	دوره می	جشن و دوره می سالمندان	۱۴۰۵/۷/۷	خانه فرهنگ یاری گران زندگی





منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
۱۳	همایش تخصصی	سالمندی سالم و فعال	هفته ملی سالمند	سالن آمفی تئاتر کوثر
۱۳	پایش سلامت جسمی و روانی سالمندان	اجرای تست های تخصصی روانشناسی ویژه سالمندان	هفته ملی سالمند	سرای محلات
۱۳	تجلیل و قدردانی	تجلیل و قدردانی از سالمندان فعال ، موفق و اثرگذار محلات	هفته ملی سالمند	سالن آمفی تئاتر کوثر
۱۴	گذر زندگی، از کودکی تا سالمندی	برگزاری گذر سلامت در سه بخش (کودکی، جوانی و میانسالی، سالمندی) و استیج با حضور بیش از ۱۰۰۰ نفر از شهروندان	۷ مهر ۱۴۰۵	بوستان سهند
۱۵	ویژه برنامه های منطقه ای	برگزاری جشن منطقه ای	هفته ملی سالمند	سالن آمفی تئاتر منطقه
۱۵	ویژه برنامه های منطقه ای	بازدید از مرکز نگهداری سالمندان کهریزیک به همراه اعضای کانون سالمندان فعال منطقه	هفته سالمند	آسایشگاه کهریزیک
۱۵	ویژه برنامه های منطقه ای	همایش بزرگ پیاده روی	هفته سالمند	بوستان آزادگان
۱۶	ویژه برنامه های منطقه ای	برگزاری رویداد (از دستان ما تا آینده ای سبز) کاشت گیاه توسط اعضای کانون جهاندیدگان در راستای مدیریت اوقات فراغت و افزایش مشارکت اجتماعی	هفته ملی سالمند	بوستان های سطح منطقه ۱۶
۱۶	ویژه برنامه های منطقه ای	دور همی (تجربه در مسیر نسل ها) نوجوانان و سالمندان در گروه های دونفره قرار بگیرند، نوجوان یک مهارت دیجیتال به سالمند و سالمند یک مهارت مانند آموزش یک بازی قدیمی به نوجوان آموزش دهد	هفته ملی سالمند	بوستان های سطح منطقه ۱۶
۱۶	ویژه برنامه های منطقه ای	رویداد روایت رنگین زندگی (نقاشی دیواری با حضور اعضای کانون جهاندیدگان با محوریت یک عمر تجربه ، یک دیوار خاطره)	هفته ملی سالمند	بوستان های سطح منطقه ۱۶



منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
۱۷	برگزاری مسابقات ورزشی و نشاط سالمندی	اجرای مسابقات ورزشی نشاط سالمندی با هدف ارتقا سطح سلامت و نشاط سالمندان و ارزیابی حرکات بدنی و ذهنی افراد در بوستانهای منتخب نواحی ۳ گانه	هفته ملی سالمند	بوستان های منتخب نواحی ۳ گانه
۱۷	برگزاری دوره‌های شعرخوانی و جشنواره صبحانه سالم ویژه سالمندان همراه با میز خدمت سلامت	دوره‌های جهاندیدگان شامل شعرخوانی ، خاطره گویی ، میز صبحانه سالم همراه با غربالگری قند خون و فشارخون ، ویزیت پزشکی ، مشاوره تغذیه و روان شناسی در بوستان ها و خانه های سلامت منتخب نواحی ۳ گانه	هفته ملی سالمند	نواحی ۳ گانه
۱۷	روایت های تاب آوری	روایت های سالمندان به صورت نوشتاری ، فایل صوتی یا شفاهی در خصوص جنگ ، عبور از شرایط دشوار زندگی با هدف انتقال تجربه ها به دیگران	هفته ملی سالمند	خانه های سلامت
۱۸	سالمندان ، مشاوران افتخاری شهر	در طول هفته سالمند از تعدادی از سالمندان محلات در سطح منطقه دعوت بعمل آید و به جای اینکه برایشان برنامه اجرا کنیم از آن ها برای شهر نظر بخواهیم - پنج میز تخصصی : * شهر دوستدار سالمند * سلامت و نشاط * حمل و نقل و دسترسی * امنیت و آرامش محله * ارتباط نسل ها در پایان یک منشور پیشنهادی سالمندان منطقه ۱۸ تهیه گردد و به مدیریت شهری ارائه گردد.	هفته ملی سالمند	سالن امفی تئاتر معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
۱۸	سالمند و هوش مصنوعی	یک کارگاه کاربردی و جذاب :آموزش استفاده از chat GPT ، تماس تصویری ،خدمات آنلاین ،مسیر یابی، تشخیص پیام های جعلی و کلاه برداری	هفته ملی سالمند	خانه سلامت فردوس





منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
۱۸	سالمند و کودک (بازی معکوس) گذرگاه خاطره و بازی از دیروز تا امروز در یک بازی آینه نسل ها	سالمندان بازی های دوران کودکی خودشان را به بچه ها یاد بدهند و بچه ها هم یک بازی جدید به سالمندان آموزش دهند.	در طول هفته سالمند	بوستان قائم
۱۹	جشن «سالمندی، فصل تجربه» (تجلیل از سالمندان فعال محل، اجرای موسیقی سنتی و برنامه شاد، نمایش عکس های قدیمی محل)	یک برنامه شاد و صمیمی در سرای محله یا بوستان با حضور سالمندان محله برگزار شود. در این برنامه از سالمندان فعال و تأثیرگذار تقدیر شود و در کنار موسیقی سنتی، شعرخوانی و اجرای برنامه های شاد، نمایشگاهی از عکس ها و خاطرات قدیمی محله برپا شود. نکته جذاب: انتخاب چند سالمند با عنوان هایی مانند «سالمند الهام بخش»، «سالمند فعال اجتماعی» یا «سالمند هنرمند»	هفته ملی سالمند	
۱۹	پویش «مادربزرگ و پدربزرگ من» دعوت از نوه ها نقاشی و نوشتن یک جمله درباره سالمند خانواده، نمایش آثار در خانه سلامت یا سرای محل، تهیه	از نوه ها دعوت شود یک خاطره کوتاه، عکس قدیمی یا یک جمله محبت آمیز درباره مادربزرگ یا پدربزرگ خود تهیه کنند. آثار در خانه سلامت یا سرای محله نمایش داده شود. این برنامه باعث تقویت ارتباط عاطفی بین نسل ها و دیده شدن جایگاه سالمندان در خانواده می شود.	هفته ملی سالمند	بوستان ولایت



منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
	عکس یا کلیپ کوتاه از خاطرات خانوادگی			
۱۹	روز خاطره بازی محله	سالمندان قدیمی منطقه دعوت شوند و درباره گذشته محله، آداب و رسوم، بازی های قدیمی، مشاغل گذشته و خاطرات محله صحبت کنند. عکس های قدیمی نیز جمع آوری و در قالب «دیوار خاطرات منطقه ۱۹» به نمایش گذاشته شود. حتی می توان از صحبت های سالمندان فیلم کوتاه تهیه کرد و یک آرشیو خاطرات شفاهی محله ایجاد کرد.	هفته ملی سالمند	
۱۹	مسابقه «استعدادهای طلایی»	به جای اینکه سالمندان فقط مخاطب برنامه باشند، خودشان بازیگر و اجراکننده اصلی شوند. از آنها برای شرکت در رشته هایی مثل شعر، قصه گویی، خوشنویسی، نقاشی، صنایع دستی، آشپزی سنتی و خاطره گویی دعوت شود. در پایان نیز به همه شرکت کنندگان تقدیرنامه یا هدیه ای کوچک اهدا شود	هفته ملی سالمند	
۱۹	«یک روز با سالمندان»	یکی از برنامه های بسیار جذاب می تواند مشارکت نوجوانان و جوانان محله باشد. جوان ها در کنار سالمندان قرار بگیرند و مهارت هایی مثل استفاده از تلفن همراه، ارسال عکس، تماس تصویری و استفاده از برنامه های کاربردی را آموزش دهند. در مقابل، سالمندان نیز یک مهارت یا تجربه قدیمی به جوانان منتقل کنند. مثلاً: جوان به سالمند کار با گوشی یاد بدهد؛ سالمند به جوان یک غذای سنتی یا یک مهارت قدیمی آموزش دهد.	هفته ملی سالمند	«یک روز با سالمندان»
۱۹	تور نیمروزه ویژه سالمندان	برای سالمندان فعال خانه های سلامت و سرای محلات، یک بازدید نیمروزه با در نظر گرفتن شرایط جسمی آنان برنامه ریزی شود. در کنار بازدید، برنامه هایی مانند قصه گویی، مسابقه، موسیقی، پذیرایی و عکاسی گروهی اجرا شود. مهم است که محل بازدید دسترسی مناسب، سرویس بهداشتی، محل استراحت و مسیر کم خطر داشته باشد.	هفته ملی سالمند	تور نیمروزه ویژه سالمندان
۲۰	جشن ویژه هفته سالمند	برگزاری برنامه شاد و مشارکتی شامل حرکات ورزشی سبک، موسیقی، بازی های گروهی و مسابقات مناسب سالمندان	هفته ملی سالمند	فرهنگسرا / مجموعه قمرینی هاشم
۲۰	دوره می خاطره گویی و	ایجاد فضایی صمیمی برای بیان خاطرات، تجربیات و داستان های زندگی سالمندان و تقویت ارتباطات اجتماعی	هفته ملی سالمند	خانه سلامت / بوستان





منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
	قصه‌های زندگی			
۲۰	اردوی یک‌روزه سلامت و گردشگری	برگزاری دورهمی سالمندان با هدف ارتقاء نشاط و تاب‌آوری در محیط باز همراه با ایستگاه‌ای متنوع تفریحی و بازدید از اماکن تفریحی	هفته ملی سالمند	کانون امام خمینی
۲۱	ویژه برنامه‌های منطقه ای	جشنواره حال خوب سالمندی (انجام بازیهای مهیج -آموزشی امداد و نجات - سرگرمی -میز خدمت -دیواردنوشته و.....)	۱۴۰۵/۰۷/۰۸	بوستان نرگس
۲۱	ویژه برنامه‌های منطقه ای	ورزش سالمندی (انجام ورزش همگانی و ایستگاههای ورزش سالمندی)	۱۴۰۵/۰۷/۰۷	بوستان شهدای گمنام
۲۱	ویژه برنامه‌های منطقه ای	پایش سلامت سالمندان در محلات کم برخوردار	۱۴۰۵/۰۷/۰۸	محلات کم برخوردار (وردآورد/چیتگر شمالی)
۲۲	دور همی سالمندان وتورگردشگری از ایران مال	اعزام به ایران مال - برگزاری پیاده روی سبک - غربالگری الزایمر - پذیرایی	۱۴ مهر ماه	بام ایران مال
۲۲	جشنواره «سالمندی پویا؛ زندگی، نشاط و مشارکت» یوگ ای خنده	برپایی میز خدمت - مسابقات نشاط سالمندی - یوگای خنده	۱۲ مهر ماه	سرای محله کوهک
۲۲	برگزاری نشست تخصصی با حضور سالمندان و دبیران کانون	گزارش از فعالیت های کانون سالمندی - تجلیل از دبیر کانون محلات - گفت و شنود	۱۳ مهر ماه	ساختمان امام علی (ع)





منطقه	عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	مکان
	سالمندی (کارگاه گفت و شنود)			



جدول شماره ۸ : ویژه برنامه سازمان ها ، ادارات و شرکت ها

عنوان برنامه	شرح مختصر برنامه	زمان	ارگان
تبلیغات محیطی	طراحی پوستر، بنر و بیلبورد های در اختیار سازمان با موضوع تکریم سالمندان	۷ الی ۱۴ مهر	سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی
برگزاری مسابقات ورزشی بین بازنشستگان سازمان	در راستای برگزاری همایش بین نسلی در ایستگاه های سازمان نسبت به برگزاری مسابقات ورزشی بین بازنشستگان سازمان اقدام خواهد شد.	۷ الی ۱۴ مهر	سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی
پایش سلامت و مشاوره به سالمندان	با همکاری واحد مددکاری و پزشکان مقیم سازمان نسبت به پایش سلامتی بازنشستگان سازمان اقدام خواهد شد.	۷ الی ۱۴ مهر	سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی
ارائه خدمات رفاهی و تفریحی	نسبت به برگزاری اردوهای تفریحی و فرهنگی ویژه بازنشستگان سازمان اقدام می شود.	۷ الی ۱۴ مهر	سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی
تکریم بازنشستگان	با حضور در منازل بازنشستگان سازمان از رشادت و زحمات دوران خدمت این عزیزان تقدیر به عمل خواهد آمد	۷ الی ۱۴ مهر	سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی
ارسال پیامک	ارسال پیامک آموزشی در خصوص راهکارهای کاهش استرس و سبک زندگی سالم به بازنشستگان سازمان	۷ الی ۱۴ مهر	سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی
ایستگاه ورزش های همگانی	با توجه به ظرفیت های مجموعه برج میلاد و با هدف ارتقای سلامت عمومی و ترویج سبک زندگی پویا در دوران سالمندی، همایش ورزشی بین نسلی در محوطه برج برگزار خواهد شد	۹ و ۱۰ مهرماه	برج میلاد تهران
تبلیغات	نصب بنر در گرامیداشت و افزایش آگاهی عمومی درباره نقش و ارزش سالمندان	۷-۱۴مهرماه	برج میلاد تهران
پایش سلامت و مشاوره به سالمندان	در راستای برگزاری همایش ورزشی بین نسلی ایستگاه های سنجش سلامت جسمی و مشاوره روانشناسی و تغذیه با همکاری اداره کل سلامت برپا خواهد شد.	۹ و ۱۰ مهرماه	برج میلاد تهران
ارائه خدمات رفاهی و تفریحی	ارائه تخفیف ویژه جهت تهیه بلیط های بازدید از برج ویژه سالمندان	۹ و ۱۰ مهرماه	برج میلاد تهران



دوره‌های آموزشی	آموزش ویژه سالمندان در خصوص نحوه استفاده از خودرو و دوچرخه برقی	شروع از ۱۵ شهریور ماه تا ۱۴ مهرماه ۱۴۰۵	پارک‌های آموزش ترافیک
رقابتهای ورزشی سالمندی پویا باشعار (حرکت، توانمندی، نشاط))	مسابقات ویژه سالمندان بالای ۶۰ سال در رشته دارت، کورن هول و آمادگی جسمانی در مولفه های قدرت، استقامت، تعادل، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی و دقت	هفته سالمند (۷ لغایت ۱۴ مهرماه)	سازمان ورزش
یکشنبه با ورزش بانوان	گردهمایی با حضور ورزشکاران سالمند ایستگاه های ورزش شهروندی مناطق ۲۲ گانه با هدف ارتقاء سطح سلامت و کیفیت زندگی سالمندان و ایجاد انگیزه در آنان جهت شرکت در برنامه های ورزشی روزانه (گروهی) برگزار میشود. در این برنامه پیاده روی، انجام فعالیت های بدنی، آگاهی بخشی با موضوع اهمیت ورزش در دوران سالمندی، تقدیر از جهاندیدگان ورزشی، بازی های بومی محلی و سنتی فکری و حرکتی متناسب با توانایی سالمندان و برگزار و می گردد.	۱۴۰۵/۰۷/۱۲	سازمان ورزش
	این برنامه به مناسبت هفته سالمند با هدف آگاهی بخشی اجتماعی بانوان در بحث ورزش و سلامت مطابق تقویم زمانی با حضور جهاندیدگان ورزشی درکنار مربیان، نام آوران، قهرمانان و چهره های مختلف ورزشی بانو در یکی از ایستگاه های ورزش شهروندی واقع در منطقه ۱۸ به صورت شاخص برگزاری می گردد.	۱۴۰۵/۰۷/۱۲	سازمان ورزش
پویش سه نسل، یک ایستگاه	اجرای یک برنامه ورزشی مشترک با حضور سالمند، فرزند و نوه در ایستگاه های ورزش شهروندی مناطق ۲۲ گانه	۱۴۰۵/۰۷/۰۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۱۴	سازمان ورزش
روایت های ماندگار از گنجینه های ورزش شهروندی	دعوت از سالمندان و پیشکسوتان ورزشی به منظور گفت و گو، ثبت و مستند سازی تجربیات و خاطرات ورزشی آنان در قالب کلیپ	۱۴۰۵/۰۷/۰۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۱۴	سازمان ورزش
دوشنبه ورزشی	برگزاری یکمصد و بیست هفتمین دوشنبه ورزشی روز جانی سالمند (هفته سالمند)	۱۴۰۵/۷/۶	سازمان ورزش



حضور اعضای کانون نوجوان در مراکز نگهداری سالمنان	حضور دبیران کانون نوجوانان هر منطقه (دختر و پسر) در مراکز نگهداری از سالمندان در قالب اردوی جهادی و انجام فعالیت های داوطلبانه و ایجاد ارتباط بین نسلی و در نهایت ارسال گزارش این اردو در قالب یک کلیپ کوتاه (حداکثر ۳ دقیقه به صورت افقی) تهیه شده توسط کمیته فناوری و روابط عمومی کانون نوجوانان منطقه به اداره کل آموزش های شهروندی	هفته ملی سالمند	مجلات سطح شهر تهران
گفت و شنفت سالمندی	ایستگاه های گفت و گوی اجتماعی سالمندان در بوستان های محلی در هر ایستگاه، یک موضوع مشخص برای گفت و گو مطرح شده و سالمندان در فضایی صمیمی درباره موضوعاتی همچون خاطرات محل، تغییرات سبک زندگی، اوقات فراغت، ارتباط با نسل جوان، دغدغه های سالمندی، نیازهای اجتماعی و فرهنگی و پیشنهاد های آنان برای بهبود کیفیت زندگی در محل به گفت و گو بپردازند.	هفته ملی سالمند	بوستان های محلی
برگزاری دوره های آموزشی با محوریت استفاده از تجربه سالمندان در خانه های محیط زیست	استفاده از تجربیات و پتانسیل سالمندان در جهت آموزش محیط زیست در خانه های محیط زیست	۶-۱۲ مهرماه	محیط زیست
تقدیر از سالمندان فعال در حوزه محیط زیست	سالمندان عضو در خانه های محیط زیست	۶-۱۲ مهرماه	محیط زیست
بازدید از موزه های و اماکن دیدنی شهرداری تهران و برگزاری کلاس در طبیعت با موضوعات محیط زیستی	با توجه به پتانسیل شهرداری تهران و شروع هفته سالمند، پیشنهاد می گردد که هماهنگی لازم جهت بازدید سالمندان عضو خانه های محیط زیست از اماکن در دسترس مانند باغ پرندگان و موزه حیات وحش با محوریت موضوعات محیط زیستی انجام گردد.	۶-۱۲ مهرماه	محیط زیست
آموزش محیط زیست و برگزاری کارگاه آموزشی برای سالمندان	آموزش موضوعات محیط زیستی به سالمندان و برگزاری مسابقه با هدف ترویج فرهنگ محیط زیستی (هر منطقه یک برنامه)	۶-۱۲ مهرماه	محیط زیست

پایش سلامت و مشاوره به سالمندان	اختصاص فضا و میزبانی ادارت سلامت در میادین و بازارها جهت پایش سلامت و ایجاد صندوق پرداخت اختصاصی	۷-۱۴	میادین اصلی
تکریم و بستر سازی	توجه ویژه به امکانات و تجهیزات مورد نیاز سالمندان - چرخ خرید- ایجاد رمپ، تجهیز سرویس بهداشتی ویژه توانیابان و سالمندان	مستمر در طول سال	میادین و بازارها
اهتمام ویژه در اجرای طرح همیار مشتری	اجرای طرح همیار مشتری (کمک جهت خرید و حمل اقلام سالمندان)	۱۴-۷	میادین و بازارها
تبلیغات	درج و چاپ شعار بر روی فیش خرید مشتریان	۱۴-۷	میادین و بازارها
تکریم سالمندان	اهدای کیسه پارچه ای به سالمندان در راستای تکریم ایشان و ترویج کاهش مصرف نایلکس	۱۴-۷	میادین منتخب



جدول شماره ۷ : فرم ارائه گزارش هفته ملی سالمند ۱۴۰۵

فرم ارائه گزارش عملکرد هفته ملی سالمند ۴-۱۰ مهرماه منطقه.....						
ردیف	برنامه	تعداد	زمان	مکان	توضیحات	مشارکت کنندگان



سایه‌ون مسکدم



فرزندان امتداد زندگی

گرامیداشت هفته ملی سالمندان



سایه‌تون مسکدم



فرزندان امتداد زندگی

گرامیداشت هفته ملی سالمندان



حال خوب
راختنی است



سالروز میلاد



فرزندان امتداد زندگی

گرامیداشت هفته ملی سالمندان



حال خوب
راختنی است



سایه‌تون مستدام



عهدی ماندگار

گرامیداشت هفته ملی سالمندان



حال خوب
ساختنی است



سایه‌ون مسدوم



برکت‌های شهر ما

گرامیداشت هفته ملی سالمندان



حال خوب
راختنی است



سایه‌تون مسکونم



برکت‌های شهر ما

گرامیداشت هفته ملی سالمندان

