**Краткое описание**

Проект предполагает проведение теоретических и практических занятий в области имиджа и стилистики, истории костюма для граждан старшего поколения, состоящих на обслуживании в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов ГБУСО «Грачевский КЦСОН».

Реализация образовательного блока для участников проекта позволит:  
- осознать стилистические особенности образа современного пенсионера, исходя из предпочтений потребителя 65+;  
- изучить вопросы формирования индивидуального стиля, с пониманием того, что стиль в старшем возрасте может быть многогранным, главное, чтобы он не вступал в противоречие с образом жизни, моральными ценностями;  
- руководствуясь полученными знаниями, разработать индивидуальный базовый гардероб, опираясь на историю костюма, с учетом стилевых ориентиров, допустимых для представителей старшего поколения;  
- реализовать личный потенциал и преодолеть внутренние стереотипы;

Полученные результаты с лучшими практиками проекта будут продемонстрированы во время культурно-массовых мероприятий учреждения.

Дополнительным мотиватором к участию в данном проекте станет творческая фотовыставка «Стильный Возраст», которая позволит наглядно продемонстрировать лучшие творческие фотосессии проекта.  
Проект соответствует основным направлениям Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года и является одним из ведущих направлений повышения качества жизни

**Цель**

1. Конструирование новой модели социальной адаптации и жизненного курса современных пожилых людей путем их стимулирования, создания новых возможностей в области формирования навыков самосовершенствования, умений создать собственный образ с использованием современных и доступных технологий в области индустрии моды, стиля и красоты

**Задачи**

1. Организация обучения (лекции, мастер-классы, семинары), совместных встреч и практической деятельности граждан пожилого возраста по имиджу и стилистике с целью развития навыков самопрезентации, ощущения дополнительной уверенности в себе, своих силах и социальной адаптации в целом.
2. Организация занятий по следующим блокам:

- основы макияжа и стиля;

- гимнастика для лица и шеи;

- мастер-классы по приготовлению «омолаживающих масок»;

- скандинавская ходьба;

- дефиле;

- правильное питание.

1. Организация фотовыставки «Стильный Возраст» и Модного показа –дефиле с участием моделей 65+, направленных на пропаганду нового образа человека пенсионного возраста в общественном сознании, как активного, современного и занимающегося самосовершенствованием себя.

**Обоснование социальной значимости**

Особенно болезненно переживают свое новое положение граждане старшего возраста, которые еще полны сил и энергии, но очень часто теряют свой активный ритм и возможности для самореализации. А ведь именно в этот период они могут заняться тем, что не успели за время трудовой деятельности. Как правило, индустрия моды и красоты ориентируется на возраст до 55 лет. Это приводит к тому, что многие пенсионеры находятся в неведении, как могут выглядеть, получив новый социальный статус. У других ограничен бюджет. А кто-то уверен, что внешний вид уже не имеет значения. Пенсионерам мешают относиться к себе и своей внешности с уважением не только общественные стереотипы, но и личные психологические барьеры.  
Однако требования времени, жизнь в стремительно развивающемся мире, необходимость коммуницировать в широких социальных кругах – дают все основания для более внимательного отношения к своему облику. Отсюда необходимость в удовлетворении эстетических потребностей, стремление получить необходимые знания и навыки в области красоты и стиля.  
Проект «Школа зрелой красоты «Аргентум» - необходимый элемент в процессе улучшения качества жизни старшего поколения путем формирования у них современных компетенций, знаний, умений, навыков, повышения коммуникативного потенциала, создания условий для социальной адаптации, стимулирования активного долголетия, условий для использования полученных знаний на практике, внедрения и развития технологий, направленных на активное долголетие в целом.  
Проект станет единым инновационным творческим пространством, объединяющим представителей элегантного возраста, специалистов в области истории костюма (библиотек, музеев) и представителей бьюти-индустрии, представляет собой комплекс мероприятий, направленных на сохранение культурных традиций, профилактику возрастного гендерного размывания, оказание помощи старшему поколению в создании бюджетного и доступного образа современного, привлекательного и успешного пенсионера

**Целевые группы**

1. Граждане старшего возраста

Зрелый возраст – лучшее время, чтобы жить в удовольствие, заботиться о себе, о своем теле и настроении. Отражение в зеркале и в реакции других людей рассказывает нам о том, кто мы есть сегодня. И хорошая новость в том, что можно влиять на свой образ, тем самым воздействовать на свое самочувствие, привлекать людей, близких по духу, и ловить восхищенные взгляды. И это сделать намного проще, чем кажется.

**Правилах стиля зрелой женщины**

* Как ни странно, самыми стильными смотрятся женщины, которые гордо несут свой возраст, не стесняясь его, не стремясь выглядеть моложе. Женщина, которая выглядит модно и статусно, притягивает к себе соответствующих мужчин, круг общения, и, главное, молодежь стремится быть ближе, ведь такая женщина живет в ногу со временем.
* Определитесь, какой образ вы хотите транслировать окружающим? Что вы хотите рассказать о себе? Кого пригласить к общению с вами? Это придаст вам уверенности двигаться своим путем. Во все времена ценно быть личностью, со своим индивидуальным стилем.
* Чтобы не было сложностей с сочетанием вещей, лучше в магазине сразу покупать комплект: верх, низ, обувь. Еще лучше представить, какие образы можно составить с одеждой вашего гардероба.
* Будьте открыты экспериментам в одежде. Все мы – заложники привычки.
* Придерживайтесь правила четырех новых вещей на сезон: в начале осени, например, (а в сетевых магазинах уже с лета) покупайте 3-4 трендовые вещи, которые близки вам по духу, и гармонично внедряйте их в гардероб. Отличный способ малыми вложениями быть модной в каждом сезоне.
* Развивайте насмотренность: изучайте модные журналы и ТВ-передачи. Ведь стильную вещь мало купить, надо уметь ее правильно носить.
* Если стало сложно адаптироваться в современной моде, в красивых сочетаниях, то можно смело обратиться к стилисту, ведь он сможет подобрать гардероб на любой бюджет, а его услуги многократно окупятся.

**Тренды макияжа и причесок для зрелых женщин в 2022г-2023г**

Сейчас модно быть здоровой: следить за питанием, фигурой, сном. Ведь от этого зависит цвет лица, блеск глаз, настроение и физическое самочувствие. Основные постулаты – это ухоженность, натуральность и лаконичность, что распространяется на прическу, макияж, ткани, цвета и фасон одежды.

**Особенности возрастного макияжа**

В идеале, это минимум косметики или, как будто минимум. Как всегда, акцент на глаза и губы, румяна для свежести лица. В последние годы тенями не пользуются, если только по особым вечерним случаям. Цвета помады и румян близкие к натуральным.

**Уход за волосами в преклонном возрасте**

Цвет лучше выбирать под свои родные, седину можно оставить, ведь пепельный цвет волос один из самых желанных у блондинок, главное, чтобы выглядело стильно.

Что касается прически, то лучше отказаться от длинных волос, и сделать выбор в пользу стильной короткой стрижки или оставить длину максимум до плеч, ведь самое интересное должно находиться в зоне лица. Натуральность прослеживается и в отсутствии челки – открытый лоб, мягкие линии волос у лица.

Кстати, челка сейчас не в тренде для длинных волос, но, стоит признать, на коротких стрижках она смотрится уместно и стильно, при этом, челка может быть любой – косой/прямой, густой/редкой, главное, гармоничной с чертами лица.

**Модный гардероб зрелой женщины**

По цвету лучше делать выбор в пользу благородных оттенков, очень солидно смотрятся белый, бежевый, слоновая кость, хаки, серый, серебристый, золотистый.

Но вот к лицу стОит выбирать исключительно СВОИ цвета. Что это значит?

Вы когда-нибудь замечали, что в одной одежде вы выглядите свежей, отдохнувшей и красивой, а в другой - уставшей и бледной? Так влияет цвет на лицо: глаза могут загореться или потухнуть, лицо может иметь свежий вид, без изъянов, или землистый, больной. Поэтому в этой зоне нужно тщательно выбирать гамму.

**Как определить свои цвета?**

Можно сделать это самостоятельно, в домашних условиях: нужно из своего гардероба выбрать одежду разных цветов, в дневное время суток (желательно, в обед) необходимо сделать селфи-фото в каждом цвете, смотря в окно (только при естественном уличном свете), при этом лицо должно быть без косметики, волосы убраны в хвост или за ушки. Фотографировать себя надо в профиль и в анфас.

Затем посмотрите все сделанные снимки (лучше даже на компьютере), и вы увидите, как реагирует цвет кожи и глаза на разные цвета. Обратите внимание на ту гамму, где вы особенно себе нравитесь. Выводы могут быть следующие: Вам идут яркие или бледные (выцветшие, припыленные) цвета, холодные или теплые, темные или посветлее.

Если гардероб не пестрит колоритным разнообразием, можно то же самое проделать в магазине, но необходимо найти примерочную с хорошим освещением.

Еще один не менее эффектный метод – вспомните, когда делали комплимент вашему платью, а когда – вашим глазам или вашему общему настроению «вся светишься»? Если замечают одежду, значит цвет или принт перебивает вашу внешность, во втором случае – на вас все идеально.

**Какой фасон одежды ваш?**

В идеале гардероб должен состоять на 90% из базовых вещей, т.е. однотонных, простого кроя. Они легко сочетаются и допускают вещи «с изюминкой» (10%). Если ваш шкаф ломится от вещей, но их невозможно комбинировать, значит, у вас много сложных фасонов. И это понятно, такие модели платьев, юбок, блузок и брюк сразу бросаются в глаза в магазине и мало кого оставляют равнодушным, их чаще покупают. Поэтому особенно ценно умение выбирать лаконичную вещь.

Считается, что базовые вещи всегда актуальны. Но это не так. База тоже меняется. Совсем недавно в моде были облегающие силуэты, сейчас же - свободные.

В зрелом возрасте шикарно смотрятся комплекты классические, прямые, не ультрамодные. Можно даже приобрести модный OVERSIZE – рубашки, блузки, футболки, платья, бОльшего размера, как будто, снятые с чужого плеча, особенно актуально «спущенное» плечо.

**Ткани**

Особенно актуальны натуральные ткани, которые держат форму, не прозрачные.

**Обувь**

Самая модная обувь последних лет, которая должна быть у любой женщины – это белые кеды/кроссовки, но допускаются и иные цвета – бежевые или пудровые, зависит от гаммы вашего гардероба. Это абсолютная база на весну, лето и осень. Желательно, чтобы фасон кед был нейтральным, без ярких акцентов, тогда их можно носить и с брюками, и с юбками, и даже с платьями. Самое модное сочетание последних лет - платье свободного простого кроя с кроссовками или кедами.

Современным женщинам очень повезло, ведь сейчас актуальна совершенно любая обувь без каблука. Чем лаконичнее модель, тем дороже смотрится.

**Актуальная длина юбки после 50 лет**

Самая солидная и стильная длина, особенно для взрослого возраста – ниже колена. Здесь главное – свободный крой.

Кстати, сейчас особо модный образ на каждый день: летящая юбка из нежного материала с простой хлопковой футболкой и с белыми кедами. Т.е. такая юбка не требует соответствующего верха и низа (если только на мероприятие). Если прохладно, можно сверху накинуть объемный свитер или кардиган (на пуговицах) и образ будет еще моднее. Такой стиль доступен всем возрастам, главное, чтобы было комфортно.

**Аксессуары**

* В тренде аккуратные, маленькие серьги, кольца, простого дизайна.
* Солнцезащитные очки наоборот модны в большой оправе, без украшений.
* Сумку выбирайте ту, которая держит форму. Время больших габаритов прошло, сейчас главное, чтобы размер сумки соответствовал вашим пропорциям: если вы высокая, а у вас маленькая сумка, вы рискуете выглядеть еще крупнее, и наоборот, если ваш рост небольшой, то огромный саквояж будет тянуть вас вниз и укорачивать. Обычно это видно в зеркале. Делайте ставку на золотую середину, и не ошибетесь.

Школа **зрелой** **красоты** — это социокультурный **проект**, который ломает стереотипы о возрасте и показывает меняющийся образ старшего поколения. **Проект** проводится в формате профессионального фэшн-показа, в котором нет профессиональных моделей — все участники являются жителями села, все — старше 65-ти лет.