Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Котовский центр социального обслуживания населения»

**ПРОГРАММА КЛУБА**

**«В гармонии с возрастом»**

г. Котово

2023 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | «В гармонии с возрастом» |
| Название организации, проводящей программу | ГБУ СО «Котовский центр социального обслуживания населения» |
| Юридический адрес организации | 403805, Волгоградская область, г. Котово, ул. Школьная, дом 1 |
| телефон | 8-(84455) 4-51-92  8-(84455) 4-58-47 |
| Цель | Повышение качества организации культурного досуга людей пожилого возраста; вовлечение их в сферу творческой , социальной и спортивной активности. |
| Задачи | - Вовлечение людей пожилого возраста в жизнь общества, помочь в адаптации к положению пожилого человека, создание системы взаимоподдержки людей пожилого возраста;  - Организация консультаций;  - Обмен мнениями по разным вопросам;  - Правовое просвещение;  -Повышение финансовой грамотности;  - Активизация самодеятельного художественного творчества людей пожилого возраста;  - Знакомство с литературой различной тематики, обмен мнениями о прочитанном  - Организация тематических мероприятий. |
| Девиз клуба | «Не быть лишним в мире вечного движения» |
| Основные формы клубной работы | Свободные дискуссии, бесед, мастер - классы членов клуба и специально приглашенных гостей (интересных творческих людей, специалистов различных ведомств) круглые столы, тематические мероприятия. |
| Участники клуба | Граждане пожилого возраста |
| Количество участников | 15-20 человек |
| Режим работы | 1-2 раза в месяц |
| Механизм реализации | I этап - Подготовительный:  Разработка тематических информационных буклетов, листовок, опросников  - Планирование клубных занятий.  II этап - Основной:  - Организация и проведение клубных занятий по формам проведения(дистанционная и очная форма).  III этап - Заключительный:  - Проведение опроса участников клуба  - Анализ опроса |
| Кадровые ресурсы | Специалисты ГБУ СО «Котовский центр социального обслуживания населения»:  - Специалист по работе с семьей  - Специалист по социальной реабилитации  - Психолог  - Юрисконсульт  -Специалист по социальной работе |
| Сроки реализации программы | 2023 год |

«Не жалейте о том, что стареете **-** многим в этом было отказано**...**

Жизнь дается всем, а старость **-** избранным»

Ольга Аросева.

Актуальность

Общение - важный аспект в отношениях людей.

Самое дорогое из удовольствий - это человеческое общение. Его постоянно не хватает. Семья, дети, работа, бесконечные обязанности не оставляют времени на общение с друзьями. С получением статуса пенсионера многие обретают столь желанное свободное время. Теперь можно заняться собой и реализацией своих увлечений. Клуб по интересам для людей пожилого возраста - это место, куда можно прийти, как к себе домой. Здесь найдутся единомышленники, друзья и просто собеседники. Важно, чтобы человек, независимо от своего возраста, социального и материального положения чувствовал себя нужным другим. И здесь очень важна психологическая поддержка. Чтобы не попасть под влияние ощущений приближающейся старости, человеку необходимо не только проявить активность, но и мобилизовать силу воли, все свои душевные качества, чтобы достойно, с оптимизмом пройти остаток жизненного пути. Помочь людям пожилого возраста в этом просто - хорошее настроение действует как лекарство. Для большинства людей юмор - это положительные эмоции. А позитив приносит удовольствие. Многочисленные научные исследования подтверждают, что позитивное настроение передаётся окружающим. Физическая активность - это один из механизмов улучшения здоровья и поднятия настроения пожилым людям. На основании этого клуб для пожилых людей организует всевозможные спортивные мероприятия для пожилых людей, к которым относятся подвижные игры, гимнастика, физкультура. Деятельность клуба также направлена на организацию досуга тех, кому за 50. Клуб - это большая семья, где каждому есть место. Здесь люди пожилого возраста не только общаются, но и с увлечением занимаются рукоделием, художественной самодеятельностью. Организация досуга людей пожилого возраста является главной задачей в плане работы клуба. Вторая молодость - это не миф, а объективная реальность. Клуб по интересам наполнит жизнь новым содержанием, поможет адаптироваться в положении пожилого человека и откроют новые перспективы и успех в будущем. Также на своих занятиях участники клуба могут поднимать вопросы самовоспитания, милосердия, православия, нравственности, этикета. Программы клуба включают в себя тематические вечера, литературно - развлекательные программы, выставки, конкурсы, спортивные мероприятия и т.п. Свободные, простые отношения

отнюдь не бесполезны для слушателей. Клуб - это добровольное объединение людей на основе единства интересов к определённым проблемам: общественным, техническим, литературным, музыкальным и т.д. Клуб - это место общения, обмена мнениями, передачи жизненного опыта, что способствует совершенствованию и развитию разносторонних знаний в различных сферах деятельности.

**План работы клуба «В гармонии с возрастом» на 2023 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Дата** | **Тема** |
| 1 | 13 января | Тематическое занятие: «Тайна эликсира молодости» |
| 2 | 27 января | Тематическое занятие:  «Времена года в искусстве» |
| 3 | 10 февраля | Тематическое занятие:  « Как было в старину» |
| 4 | 24 февраля | Тематическое занятие:  «Встречаем весну» |
| 5 | 10 марта | Мастер-класс:  «Золотые руки» |
| 6 | 24 марта | Тематическое занятие  «Мир цветов» |
| 7 | 14 апреля | Тематическое занятие:  «Пасхальный звон» |
| 8 | 28 апреля | Литературная гостиная:  «Сквозь века и поколения» |
| 9 | 5 мая | Тематическое занятие  «Всё это в памяти моей » |
| 10 | 26 мая | Тематическое занятие:  «Мы за активный и здоровый образ жизни» |
| 11 | 9 июня | Туристический поход:  « Здравствуй, лето!» |
| 12 | 23 июня | Тематическое занятие:  «Встреча поколений» |
| 13 | 14 июля | Спортивное мероприятие  «О, спорт! Ты-жизнь!» |
| 14 | 28 июля | Тематическое занятие  «Рецепты хорошего настроения» |
| 15 | 7 августа | Тематическое занятие:  «Споём все вместе» |
| 16 | 18 августа | Тематическое занятие:  «У Спаса всего в запасе!» |
| 17 | 8 сентября | Тематическое занятие:  «Мой друг-компьютер» |
| 18 | 22 сентября | Тематическое занятие  «Гид по витаминам: польза и вред» |
| 19 | 2 октября | Мероприятие  «Согреем сердце теплотой души» |
| 20 | 27 октября | Тематическое занятие  «Финансовый эрудит» |
| 21 | 10 ноября | Тематическое занятие  «Эмоции и здоровье человека» |
| 22 | 24 ноября | Тематическое занятие: «В кругу друзей» |
| 23 | 8 декабря | Мастер-класс: **«**Рисуем зиму» |
| 24 | 27 декабря | Мероприятие: «Новогодний огонек» |