

Школа памяти «Скрепка»





Целевая группа проекта:

- ▶ граждане Питерского района Саратовской области старше 55 лет;
- ▶ Пожилые граждане района, перенесшие Covid-19 .

Цели проекта:

- ▶ профилактика и сохранение когнитивных функций;
- ▶ стабилизация эмоционального, психологического фона;
- ▶ сохранение удовлетворительного жизненного потенциала лиц старшего поколения.

Задачи проекта:

- ▶ оборудовать помещение для проведения занятий, тренингов, мероприятий с пожилыми людьми;
- ▶ провести информационную работу с целевой группой;
- ▶ реализовать предусмотренную проектом программу занятий;
- ▶ провести анализ и обобщение проделанной работы, скорректировать

Актуальность проекта:

Несмотря на успехи современной науки и медицины по-прежнему остро стоит вопрос повышения качества жизни пожилых людей. Одна из центральных проблем пожилого возраста, особенно в век усиления хаотической информационной нагрузки, остается нарушения памяти: 1) они наблюдаются с возрастом у большинства людей; 2) имеют тенденцию к нарастанию; 3) нередко завершаются деменцией. Если в 2006 году заболеваемость болезнью Альцгеймера составляла порядка 26,6 млн. человек, то по прогнозам к 2050 году число больных может превысить 100 млн. человек. Кроме этого, пандемия короновирусной инфекции может внести негативный вклад в эту статистику. Исследования, опубликованные Смоленском медицинском альмонахе №3 от 2021 года подтверждают нарушение памяти у пожилых людей, перенесших COVID-19. Лечение, реабилитация и поддержка инвалидов с деменцией - это значительные государственные расходы. Наличие членов семьи с деменцией заметно ограничивает трудоспособность населения, поскольку они требуют ухода и дополнительных финансовых вложений. Исследования ученых в Японии доказали, что на ранней стадии заболевания, т.е. если начинать профилактику как можно раньше, можно приостановить развитие заболевания и значительно улучшить память. Для этого необходимо выполнять физические упражнения и одновременно тренировать мозг. Профессор Хидетоши Эндо из японского Национального центра гериатрии и геронтологии в своем докладе на Всероссийском конгрессе по гериатрии и геронтологии представил результаты исследований на больших группах пожилых пациентов, имевших незначительные когнитивные нарушения (начальную стадию заболевания) и показал эффективность методики сочетания физической нагрузки с одновременным тренингом мозга - через год регулярных упражнений у большинства участников исследования память улучшилась.

Этапы реализации социального проекта.

1 (01.08.2023-30.08.2023 г.)

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП.

Взаимодействие с партнерами для решения организационных вопросов, подготовка и помещения для занятий, приобретение оборудования и оснащения для реализации мероприятий проекта

2 (01.08.2023-30.08.2023 г.)

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЭТАП.

Разработка, изготовление, распространение буклетов, листовок, размещение информации в СМИ, на информационных стендах района.



4 (01.05.2024-19.05.2024 г.)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Анализ и обобщение итогов проделанной работы

3 (19.09.2023-01.05.2024 г.)

ОСНОВНОЙ ЭТАП.

Проведение занятий в Школе памяти «Скрепка»

Ресурсы социального проекта:



КАДРОВЫЕ:

Психолог;
Специалист по организации досуга;
Тренер по физической культуре;
Инструктор по интеллектуальным играм.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ

Расходы на приобретения оборудования, инвентаря:

297 021,00 руб.

Полиграфические расходы:

15 310 руб.

СОЦИАЛЬНЫЕ:

- 1.«Серебряные» волонтеры (*информационная работа*)
2. Волонтеры-школьники (информационная работа, творческие номера в досуговых мероприятиях);
3. Питерская районная организация ветеранов войны, труда и правоохранительных органов (информационная работа);
4. ГУЗ СО Питерская РБ (межведомственное взаимодействие для реализации мероприятий проекта)
5. МУК Питерская РБ(межведомственное взаимодействие для реализации мероприятий проекта)

Занятия в Школе памяти «Скрепка» включают:



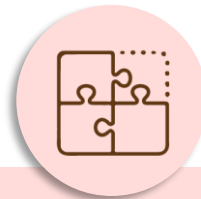
занятия с
психологом



встречи с
медицинскими
работниками



культурно-
досуговые
мероприятия



интеллектуальные
игры



Арт-терапия и
творческие
занятия Hand
made



занятия
лечебной
физкультурой



Занятия с психологом:

Тестирование («Mini-Cog», «Рисование часов»,
Краткое обследование познавательных способностей,
тест «На речевую активность»);

Тренинги:

Нейрокогнитивный тренинг функций внимания;

Нейрокогнитивный тренинг мнестической функции.

Арт-терапия;

Эрготерапия;

Нейробика;

**Самомассаж кистей с
элементами Су-джок
терапии.**

Занятия в мультисенсорной среде:*

Музыкотерапия;

Ароматерапия;

Светотерапия.

** В ГАУ СО КЦСОН Питерского района
комната психологической разгрузки, оснащенная
специализированным оборудованием*



Арт-терапия:



Рисуем эмоции

*(рисование нерабочей
рукой, на мятой бумаге,
по-сырому, двумя
руками.)*

Конверты радости и огорчений

*(картины неудач, мои
«виноватые» мысли)*

Фантазия

*(моя планета,
набрызгивание, сказка)*

Маски

*(Самовыражение,
самосознание. Работа с
различными чувствами и
состояниями)*



Занятия физической культурой:

В зависимости от физических возможностей и состояния здоровья участникам будут предложены следующие физические активности:

Лечебная физкультура в зале адаптивной физкультуры ГАУ СО КЦСОН Питерского района

Скандинавская ходьба в группах
(палки для скандинавской ходьбы можно будет взять в пункте проката учреждения)

Хождение пешком на свежем воздухе не менее 500 м

Занятия физической культурой в «Группах здоровья» на базе ДЮСШ*

* С 2019 года ГАУ СО КЦСОН Питерского района организует занятия «Групп здоровья» на базе ДЮСШ



Творческие занятия Hand made:



Рисование

*(мозаичные картины,
рисование пальцами,
рисование сыпучими
материалами,
пластилин и пр.)*



Мыловарение



Оригами



Декоративно- прикладное творчество

*(шитье, декупаж, лепка,
мозаичные картины и др.)*



Интеллектуальные игры (когнитивная стимуляция):



Пазлы



**Кроссворды,
судоку**



**Настольные
игры с игровым
полем**

**(шашки, шахматы,
нарды)**



**Командные
настольные
игры**

**(Уно, Дженга,
крокодил,
Озадачник.)**

Курс занятий в Школе памяти «Скрепка» организован для 2 групп пожилых людей из с. Питерка.

Численность людей в группе 10 человек

Участие в программных мероприятиях «Школа памяти «Скрепка» позволило участникам достичь

- Улучшение памяти: Пожилые люди стали лучше запоминать информацию, восстанавливать воспоминания и использовать стратегии для улучшения памяти в повседневной жизни.
- Повышение внимания: Участники занятий стали более сосредоточенными, легче переключать внимание между задачами и более успешно выполнять задачи, требующие длительного внимания.
- Развитие мышления: Пожилые люди стали лучше анализировать информацию, принимать решения, решать проблемы и прогнозировать результаты своих действий.
- Улучшение сенсомоторных реакций: Участники занятий развили более точные двигательные навыки, улучшили координацию движений и реакции на внешние стимулы.
- Повышение эмоционального фона: Пожилые люди стали более оптимистичными, радостными и уверенными, что положительно сказалось на их общем самочувствии и качестве жизни.
- Снижение уровня тревожности: Участники занятий научились справляться с тревожностью, контролировать свои эмоции и реагировать более спокойно на стрессовые ситуации.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!