* 1. **Описание деятельности по проекту (не более 5000 знаков):**

|  |
| --- |
| «Неважно, сколько человеку лет – принимать и любить свой образ надо в любом возрасте». Путь к счастливой жизни начинается с любви к себе. Любовь – это первоначало всего, что окружает человека. Без этого чувства человек не может созидать, не может быть счастливым, не может реализоваться в плане моральных качеств.Увидеть свою индивидуальность, ценить свое время и ресурсы, уметь заботиться о собственном теле, развиваться и стремиться к гармонии – всему этому научат квалифицированные специалисты отделения, а именно психолог, инструктор по труду, инструктор по адаптивной физической культуре культорганизатор. Работа специалистов с гражданами старшего поколения строится по 4 модулям: 1. психологический (индивидуальная и групповая диагностика, консультирование, занятия с психологом в сенсорной комнате, аутотренинг, йогатерапия);
2. творческий (создание условий для творческого самовыражения и самореализации, изготовление аксессуаров, организация литературных и музыкальных гостиных);
3. прикладной (работа над имиджем, знакомство с основами парикмахерского искусства, основами моделирования причесок, акции «Социальный парикмахер», показ мод среди граждан возраста 55+);
4. физический (занятия на тренажерах, фейс-фитнес, степ-аэробика)

Предполагаемое количество участников проекта - 150 (50 граждан примут участие в режиме оффлайн, не менее 100 участников в режиме онлайн с применением дистанционных технологий), из них 12 волонтеров «серебряного возраста».Далее на практике волонтеры будут реализовывать проект для маломобильных пожилых на дому. Участие в проекте позволит гражданам старшего возраста понять, что в любом возрасте есть своя прелесть. «Осенний» возраст, так же как и детство, юность, молодость влечет за собой новые, не испытываемые ранее, эмоции и ощущения. |

* 1. **План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятие | **Сроки (мм.гггг)** | **Ожидаемые итоги (результаты)** |
| **Организационный этап** |
| Разработка обучающей программы и методического обеспечения | 01-30 марта 2023 года | Разработана обучающая программа, которая включает 14 практических занятий по 4 направлениям проекта.Подготовлены презентации, дидактический, наглядный материал для проведения занятий.Подготовлены информационные материалы по проекту в количестве 7 наименований |
| Приобретение оборудования и материалов | 01-30 марта 2023 года | Приобретено оборудование, расходные материалы, шарфы с символикой для реализации проекта согласно смете |
| Проведение информационной кампании | Март 2023 года, далее в течение всего периода реализации проекта  | Количество видеосюжетов, материалов, статей по тематике проекта, размещенных на информационных ресурсах учреждения (сайт, социальные сети, мессенджеры) – не менее 9.Количество публикаций – не менее 8.Охват граждан информационной кампанией – не менее 1500 человек |
| Проведение установочных собраний, формирование групп слушателей | 3 неделя марта | Проведено установочное собрание. Сформирована группа участников проекта |
| **Основной (практический этап)** |
| Психологический тренинг «Повышение самооценки и уверенности в себе» | 1-15 июня 2023 года | Не менее 100 граждан расширили представление о себе, актуализировали и осознали свои сильные стороны, научились отличать уверенное поведение от неуверенного |
| Мастер-класс «17 способов красиво повязать шарф» | 15-30 марта 2023 года | Каждый участник проекта получает шарф с символикой проекта, на мастер-классе участники овладеют несколькими способами использования данного аксессуара |
| Литературно-музыкальная гостиная «Счастье начинается с любви к себе» | 15-30 мая 2023 года | У 150 граждан сформировано эстетическое и психологическое мировоззрение общения с искусством, творческими людьми. Научились ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, устанавливать с ними контакты, влиять на их интересы, потребности и деятельность |
| Мастер-класс «Фейсфитнес. Идеальное лицо за 10 минут» | 1-15 июля 2023 года | Не менее 150 граждан освоили стандартный комплекс упражнений фейсфитнеса, направленной на сохранение тонуса и упругости кожи лица.Участники получили раздаточный материал (памятки) для тренировки практических навыков в домашних условиях |
| Мастер-класс «Как обновить гардероб без затрат» (рекомендации по обновлению имеющихся предметов гардероба) | 20 марта – 10 апреля 2023 года | Не менее 150 граждан старшего возраста освоили базовые навыки шитья |
| Мастер-класс по нейрографике | 1-15 апреля 2023 года | Граждане освоили новый метод самопознания, 100 % отметили улучшение памяти, внимания, самочувствия |
| Литературно-музыкальная гостиная «Счастье – это вся жизнь!» | май | У 150 граждан сформировано эстетическое и психологическое мировоззрение общения с искусством, творческими людьми. Научились ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, устанавливать с ними контакты, влиять на их интересы, потребности и деятельность |
| Мастер-класс «Повседневный макияж» | июнь | Не менее 150 человек освоили инструкцию пошагового макияжа, варианты макияжа на каждый день, научились подбирать уходовые средства и косметику |
| Психологический тренинг «Радикальная женственность» | 15-30 июня 2023 года | Не менее 80 % участников тренинга повысили свою самооценку, подтвердили уникальность, определили женские роли, научились принимать комплименты, разобрали барьеры, мешающие исполнению желаний  |
| Мастер-класс по изготовлению украшений для волос | 15-30 июня 2023 года | Изготовили не менее 150 украшений для волос |
| Спортивный праздник «Нам года – не беда!»  | 1-15 августа 2023 года | Проведено спортивное мероприятие с участием социальных партнеров, охват участников – не менее 50 человек |
| Литературная гостиная «Вера помогает радоваться жизни» | 15-30 августа 2023 года | Проведено культурно-досуговое мероприятие, направленное на формирование эстетического и психологического мировоззрения.К проведение мероприятия привлечены организации культуры, социальные партнеры.Охват – не менее 50 граждан старшего возраста, 10 волонтеров «серебряного возраста», 10 специалистов |
| Тренинг «Польза медитаций» | Последняя неделя августа 2023 года | Улучшение общего тонуса и качества жизни, избавление от депрессивных состояний, укрепление и улучшение памяти, раскрытие творческого потенциала у 85 % участников |
| Мастер-класс «Укладка волос различными способами» | 1-15 мая 2023 года | Участники познакомились с 3 видами базовых причесок.Познакомились с доступными способами укладки волос.Участники получили раздаточный материал для тренировки практических навыков в домашних условиях |
| Мастер-класс «Польза настольных игр» | 1-7 сентября 2023 года | Улучшение когнитивных функций |
| **Аналитический этап** |
| Анкетирование участников после завершения проекта | 1-15 сентября 2023 года | Проведено анкетирование 50 участников проекта |
| Обобщение отзывов | 10-15 сентября 2023 года | Обобщены отзывы участников проекта, сообщества Сургутского района, партнеров проекта |
| Качественно-количественный анализ результатов проекта | 8-15 сентября 2023 года | Проведен качественно-количественный анализ результатов проекта, общая оценка результатов по проекту, определены перспективы дальнейшей реализации проекта |
| Составление финансового отчета | 8-15 сентября 2023 года | Составлен финансовый отчет, направлен организациям-партнерам, организации-грантодателю |