



СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ
КОНКУРС ПРОЕКТОВ



ОСЕНЬ ЖИЗНИ, КАК И ОСЕНЬ ГОДА, НАДО БЛАГОДАРНО ПРИНИМАТЬ

*Неважно, сколько человеку лет
– принимать и любить свой
образ надо в любом возрасте*



Как увидеть свою индивидуальность, ценить свое время и ресурсы, уметь заботиться о собственном теле, развиваться и стремиться к гармонии независимо от возраста?



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

Цель: улучшение психофизического и эмоционального состояния граждан старшего возраста, содействие их социальной самореализации и интеграции в социум



Участников практики



Волонтеров «серебряного возраста»



Мероприятий, в том числе с социальными партнерами



Публикаций о ходе реализации проекта

- Создать благоприятные условия для реализации проекта
- Повысить уровень принятия себя гражданами старшего возраста
- Сформировать необходимые компетенции и практические навыки у участников проекта
- Сформировать у участников проекта навыки создания индивидуального образа с учетом своих психо-физиологических особенностей
- Способствовать преодолению социальной изоляции граждан старшего возраста

ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ



Организационный этап

Информационно-просветительская работа.

Информирование и консультирование граждан, размещение информации в мессенджерах, социальных сетях.

Выявление граждан целевой группы, желающих посещать занятия в рамках проекта, набор группы.

Подбор материала, методических ресурсов, составление плана занятий.



Практический этап

Проведение мероприятий проекта согласно календарному плану, в том числе онлайн с применением дистанционных технологий.



Аналитический этап

Оценка эффективности реализации проекта, подготовка итоговой отчетной документации.

Опрос участников занятий, анализ отзывов.

ОСНОВНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ МОДУЛИ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

индивидуальная и групповая диагностика, консультирование, занятия с психологом в сенсорной комнате, аутотренинг, йогатерапия

ФИЗИЧЕСКИЙ

занятия на тренажерах, фейс-фитнес, степ-аэробика, настольные игры: шашки, шахматы, спортивное домино и пр.

ПРИКЛАДНОЙ

работа над имиджем, знакомство с основами парикмахерского искусства, моделирования причесок, акции «Социальный парикмахер», показ мод среди граждан возраста 55+

ТВОРЧЕСКИЙ

создание условий для творческого самовыражения и самореализации

ПРИКЛАДНОЙ МОДУЛЬ

На занятиях с инструктором по труду участницы осваивали новые техники декоративно-прикладного творчества: канзаши, пэчворк или лоскутное шитье, работа с полимерной глиной и пр.

На мастер-классах участницы изготовили уникальные украшения и предметы интерьера, которые не сравнятся с приобретенными в магазине, т.к. мастерица вкладывает в каждое изделие свою фантазию, душу, вдохновение



ФИЗИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Настольные игры снижают риск ухудшения когнитивных способностей, развивают реакцию, тренируют память, позволяют бороться со стрессом.

В дружеской атмосфере, под приятную музыку, участники с удовольствием играли в «матрёшку», шашки, шахматы, спортивное домино.



ТВОРЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

В литературно-музыкальной гостиной за чашечкой ароматного чая участники вспоминали стихотворения великих поэтов о золотой поре, читали стихи собственного сочинения, пели задушевные песни, частушки, инсценировали литературные произведения.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

На социально-психологических тренингах участники познакомились с методами арт-терапии, провели много проективных методик по изучению самих себя, освоили способы саморегуляции. Говорили о самооценке, важности эмоционального здоровья, стратегиях поведения в конфликтах, о ценностях жизни. Работали с йогическими практиками «Мудры» и «Мандалы».





ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

Дорогие наши девочки!
Вы все для нас – заботливые дочки!
А для иных – любимей всякой внучки!
Вы с нами в той и в будни,
В любой и день и час,
Себя вы берегите, куда же мы без вас!
Мы вас благодарим, что постоянно с нами:
За посиделки все и разные собранья,
Что не даете в одиночестве пропасть,
Чтоб не постигла нас уныния напасть,
Психолога труды и физкультура –
Здоровье сохранять и стройную фигуру!
И курсы рукодельниц классных,
Здесь обучают их трудам разнообразным.
Мы благодарны вам за всю заботу вашу!
С поклоном, Ваша бабушка Наташа.

Наталья Н.



Позвольте выразить благодарность сотрудникам отделения в г. Лянтор!
Каждодневные встречи с изумительной, лучезарной, энергичной Натальей Юрьевной добавляют нам порцию колоссального физического здоровья, дисциплинируя и вдохновляя нас. Это инструктор, который видит каждого присутствующего с его особенностями и имеет ко всем индивидуальный подход.

А какие насыщенные и плодотворные развлекательные программы организывает и виртуозно проводит Марианна! Специалист, который находит минутку, чтобы нам улыбнуться, поинтересоваться нашими проблемами, познакомить с новшествами.

Конструктивные и плодотворные встречи с Аленой Владимировной вызывают несомненный интерес участников. Слаженность работы, актуальность предложенных тем, создание уютной и располагающей атмосферы погружают в незабываемые минутки.

Хочется от всей души поблагодарить весь коллектив за ваш неоценимый труд, истинную преданность ему и творческий подход. Желаем всем неиссякаемого здоровья, энергии, человеческого тепла, нескончаемого трудолюбия и чтобы ваш труд был по достоинству оценен!

Участники проекта «Осень жизни...»

