

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель правления  
общественной организации



## ПРОГРАММА №1

**Программа мероприятий, рекомендуемых для проведения в группе дневного пребывания пенсионеров по проекту «Место силы для youngold» или как быть в тренде в 50+».**

№	План лекций	Примечание
1	Информация о проекте. Ожидания от участия в проекте. Адаптация пожилого человека к выходу и жизни на пенсии. Ожидания и разочарования. Характеристики старения. Социальное и экономическое старение. Что нужно, что бы прожить дольше.	Знакомство с программой мероприятий . Выбор наиболее интересных позиций. Представление организаторов. Знакомство с участниками.
2.	Социально - психологические последствия прекращения работы Причины изменения психики пожилого человека. Психологическое сдерживание старения.	Посещение комнаты психологической разгрузки.
3	Влияние здорового образа жизни и физических упражнений на активное долголетие. Основные правила и выбор физической нагрузки в пожилом возрасте.	Проводится ознакомительный курс физических упражнений (йога для пожилых, фитнес на стульях, суставная гимнастика и т.д.)
4	Изучение основ дизайна и современных направлений прикладного искусства. Понятие композиции, композиционного центра, цветового круга и т.д..	Обязательная демонстрация наглядного визуального ряда в виде работ или слайдов.
5	Технология витражной росписи, создание эскиза. Работа в материале. Нанесение контура. Сюжетная картина. Роспись картины, вазы, тарелки.	По желанию возможно выполнение домашнего задания.
6	Профилактика возрастных заболеваний у женщин. В рамках консультационного пункта с методическими материалами по женскому здоровью.	Консультации проводят медицинские работники.
7	Арт релакс, как метод снятия тревожности и стресса. Знакомство с искусством и традициями Индии. Обучение точечной росписи.	Для создания атмосферы релакса приветствуется использование тематического музыкального

	Изготовление дизайнерских работ в технике точечной росписи.	сопровождения и ароматерапии.
8.	Арт релакс, как метод снятия тревожности и стресса. Декупаж, как современное направление в искусстве дизайна. Изготовление дизайнерских композиций в стиле декупаж.	Для создания атмосферы релакса приветствуется использование тематического музыкального сопровождения и ароматерапии.
9	Изготовление цветов из ткани, изделий из полимерной глины, картин из акрила, элементов фитостен и т.д.	Техника на выбор участников.
10	Организация досуговых мероприятий: выездных туристических поездок по историческим местам Тульской области, творческих вечеров, праздничных мероприятий и т.д..	В зимний период рекомендуется организация творческих и исторических вечеров с показом видеоряда известных исторических мест региона, знакомство с интересными людьми.
11	Влияние сбалансированного питания на активное долголетие. Правила и принципы здорового питания. Рацион питания для всей семьи.	Рекомендуется проведение низкокалорийных мастер классов.
12	Основы массажа и лечебной физкультуры	Посещение массажного кабинета, обучение технике массажа.
13	Знакомство с программой «Экостиль-норма жизни». Экологическая грамотность основа жизнедеятельности человека.	Практическая отработка одного из направлений программы.
14	«Мода и стиль в зрелом возрасте»	Консультация стилиста и косметолога

Примечания:

1. Группа дневного пребывания проводит занятия в помещении «Школы золотого возраста ТГОЖ» с посещением массажного кабинета и сенсорной комнаты и в помещении клуба ЗОЖ «Реформа» в зависимости от выбранной тематики занятий.
2. Рекомендуемое количество человек в группе дневного пребывания одновременно не более 20 человек.
3. Время пребывания в будние дни с 10 до 16 часов.
4. За организацию работы и привлечение специалистов отвечает администратор проекта.
5. Оплата труда администратора проекта и преподавателей проводится на основании договора о предоставлении гранта в соответствии с бюджетом проекта.
6. Труд преподавателей за дополнительные занятия и консультации является добровольческим и в соответствии с бюджетом проекта оплата за него не предусмотрена
7. Допускается вносить дополнения в Программу по желанию целевой аудитории и согласованию с руководителем проекта.