

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель правления

общественной организации



Т.А. Стегний

01.08.2019 г.

ПРОГРАММА №2

Программа обучения для пенсионеров и людей предпенсионного возраста по проекту «Место силы для youngold» или как быть в тренде в 50+».

№	План лекций	Примечание
1	Информация о проекте. Постановка проблемы. Ожидания от участия в проекте. Знакомство с программой обучения. Заполнение анкет слушателя.	Подписание «Этического кодекса слушателя», «Инструкции по охране труда». Составление списка слушателей с контактной информацией. Подписание «Согласия на обработку персональных данных».
2	Обучение основам нейрографики	
3	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.
4	Современные направления дизайнерского искусства. Технология изготовления дизайнерских украшений. Знакомство с инструментами, основные приемы работы.	Занятия проводятся в малых группах
5	Технология витражной росписи, создание эскиза. Работа в материале. Нанесение контура. Сюжетная картина. Роспись картины, вазы, тарелки.	Рекомендуется домашнее задание.
6	Арт релакс, как метод снятия тревожности и стресса. Знакомство с искусством и традициями Индии. Обучение точечной росписи. Изготовление дизайнерских работ в технике точечной росписи.	Для создания атмосферы релакса приветствуется использование тематического музыкального сопровождения и ароматерапии.
7.	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.
8	Изготовление цветов из ткани, как элементов декора костюма.	Изготовление цветов планируется для декора костюма, как отличительного элемента для слушательниц проекта при

		участиях в выставках и других праздничных мероприятиях.
9	Проведение семинара по бюджетному туризму	
10	Обучение основам компьютерной грамотности. Работе в сети «Интернет», эл. Почте, соц. сетях	Для слушателей с начальным уровнем компьютерной грамотности или без него. Занятия индивидуально и в малых группах.
11	Обучение английскому языку	
12	Обучение работе на компьютере в ранге «продвинутого пользователя». Работа в дизайнерских программах	
13	Влияние сбалансированного питания на активное долголетие. Правила и принципы здорового питания. Рацион питания для всей семьи.	
14	Влияние здорового образа жизни и физических упражнений на активное долголетие.. Основные правила и выбор физической нагрузки в зрелом возрасте.	Проводится ознакомительный курс физических упражнений (йога , фитнес, суставная гимнастика и т.д.)
15	Аквааэробика и автотуризм для пожилых – как варианты активного образа жизни	Мероприятия проводятся с привлечением волонтеров ТГОЖ.
16	Основы массажа и лечебной физкультуры	Обучение технике массажа
17	Альтернативные источники заработка. Варианты самозанятости. Изучение основ бизнеса, рассмотрение бизнес идей, составление бизнес планов.	
18	«Мода и стиль 50+»	Консультации стилиста и косметолога

Примечания: 1. Данная программа носит рекомендательный характер, из которой слушатели отбирают интересующие их занятия.

2. Занятия проводятся в группах не более 15 человек.

3. Время занятий с 16 до 20 часов ежедневно.

4. Для формирования групп проводится анкетирование слушателей для определения наиболее востребованных занятий.

5..Занятия проводятся на базе «Школы золотого возраста ТГОЖ» и Клуба ЗОЖ «Реформа», в зависимости от тематики занятий.

6. Оплата труда преподавателей по программе обучения проводится на основании договора о предоставлении гранта в соответствие с бюджетом проекта.

7. Труд преподавателей за дополнительные занятия и консультации является добровольческим и в соответствие с бюджетом проекта оплата за него не предусмотрена

8. Допускается вносить корректировку в Программу обучения по желанию целевой аудитории и по согласованию с руководителем проекта.

9. Координацию работы по Программе №2 оставляю за собой.