



«Утверждаю»

Директор АНО Центр

«Добровольцы серебряного возраста»

Калининградской области

/ Бельский Д. О./

«декабря» 2019 г.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

по открытию Клубов людей старшего возраста

(«Серебряных» академий)

в Муниципальных центрах «серебряного» волонтерства,  
заинтересованных организациях и учреждениях

### АННОТАЦИЯ

В рамках Всероссийской программы развития «серебряного» волонтерства «Молоды душой» АВЦ РФ, Программы по развитию «серебряного» добровольчества в Калининградской области Всероссийского конкурса лучших региональных практик поддержки волонтерства «Регион добрых дел» АНО ЦДСВ КО реализует социальный проект «Путь к себе» (сеть «серебряных» академий).

Он позволяет повысить качество жизни людей старшего возраста, уменьшить социальную изоляцию указанной целевой группы и вовлечь ее в «серебряное» добровольчество.

Настоящие рекомендации разработаны с целью расширения географии проекта на малых территориях – в муниципальных образованиях Калининградской области. Рекомендации составлены на 2019-2020 учебный год и охватывают главные аспекты реализации проекта, оставляя участникам возможность корректировки и изменений на практике.

### ПРОБЛЕМАТИКА

По мере того как люди становятся старше, происходят заметные изменения в их жизни, которые выражаются в снижении интереса к собственному здоровью, внешности, интеллектуальному, духовному и физическому развитию. Им не нужно идти на работу, дети выросли, внуки тоже. Бытует мнение, что им уже не к чему стремиться. Они замыкаются в собственных проблемах и социально изолируются. Все это приводит к ухудшению их качества жизни, преждевременному старению и исключению из активной общественной жизни.

### РЕШЕНИЕ

Для решения указанной социальной проблемы АНО ЦДСВ КО предлагает настоящие рекомендации по открытию клубов людей старшего возраста («серебряных» академий).

Клубы организуются с целью улучшить качество жизни людей старшего возраста города (поселка) через реализацию адаптированной под каждую конкретную площадку

учебно-оздоровительной и добровольческой программы силами волонтеров-специалистов.

Клубы («серебряные» академии) могут стать отдельной социальной услугой / набором социальных услуг, оказываемых по индивидуальным программам предоставления социальных услуг и индивидуальным программам реабилитации (абилитации) инвалидов, и/или дополнить таковые.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Рольф, 1999.
2. Боброва Г. А. Искусство грации. Ленинград, 1986.
3. Вербицкая А. В. Основы сценического движения. М., 1982.
4. Клиновский В. И. Искусство позирования для моделей и фотографов. М.: ИД «Ниола 21-й век», 2005.
5. Немеровский А. Б. Пластическая выразительность актера. Учебное пособие. М., Искусство, 1976.
6. Пособие для ведущих хороводно-игровых праздников «Со светом по Свету». Ч. 1. Орёл: изд. С. Зенина, 2018.
7. Пособие для ведущих новогодних и семейных праздников «Со светом по Свету». Ч. 2. М., 2019.
8. «Серебряное» добровольчество в Российской Федерации. М.: АВЦ, 2018.
9. Социальная работа с пожилыми людьми: Учебное пособие / Е. И. Холостова. М.: ИТК «Дашков и Ко», 2009.
10. Технология социальной работы: учебник / М. В. Фирсов, Е. Г. Студенова. М.: КНОРУС, 2016.
11. Пожилые в современном мире: институты и дискурсы. Монография / Под ред. Е. И. Холостовой, И.В. Мкртумовой. М.: ИДПО ДТСЗН, 2015.
12. Эффективные практики «серебряного» волонтерства. М.: АВЦ, 2018.

### **ПЛОЩАДКИ АПРОБАЦИИ**

1. Межрегиональный совет ветеранов Калининградской железной дороги;
2. МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Светлогорском городском округе»;
3. МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Зеленоградском городском округе»;
4. МБУ «Гурьевский Комплексный центр социального обслуживания населения»;
5. МБУ «Черняховский Комплексный центр социального обслуживания населения»;
6. МБУК «Центральная библиотечная система им. А. Т. Твардовского» в Гвардейском городском округе;
7. Калининградская региональная общественная организация «Социальная и психологическая поддержка женщин с онкологическими заболеваниями «Вита»;
8. ГБСУ КО «Госпиталь для ветеранов войн Калининградской области»;
9. МАУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в городе Калининграде»;
10. КРОО «Центр общественных инициатив «Диалог».

## ПРОЕКТ ТИПОВОГО ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. Программа работы Клуба (наименование Клуба) \_\_\_\_\_

Программа Клуба составлена в рамках социального проекта «Путь к себе».

Автор и руководитель проекта – **Сливина Ольга Владимировна**.

Руководитель Клуба (ответственный за реализацию) – \_\_\_\_\_.

Организация, на базе которой реализуются мероприятия Клуба \_\_\_\_\_.

Муниципалитет \_\_\_\_\_.

Организации-партнеры Клуба:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**2. Клуб является добровольческим творческим объединением, состоящим из руководителя клуба, участников клуба и проектной команды волонтеров-специалистов.**

### 3. Цели, задачи и миссия Клуба

**Цель Клуба** – повысить качество жизни людей старшего возраста, уменьшить социальную изоляцию указанной целевой группы и вовлечь ее в «серебряное» добровольчество на территории \_\_\_\_\_.

#### **Задачи Клуба:**

- провести набор участников (*донести до населения, проживающего на территории муниципалитета, информацию о волонтерском движении, об активностях и активных людях, проживающих на их территории, познакомить их с этими активистами, пригласить стать участниками клуба, рассказав о возможностях*);
- создать инициативную группу из местных молодых волонтеров и «серебряных» добровольцев и сформировать новое сообщество;
- реализовать учебно-оздоровительную и добровольческую программу;
- принять участие в конкурсе командных достижений среди клубов людей старшего возраста («серебряных» академий);
- вести регулярную информационную работу в социальных сетях и местных СМИ, рассказывая о деятельности клуба, жизни их участников, движении «серебряного» добровольчества и волонтерских мероприятиях, проводимых «серебряными» участниками клуба.

#### **Миссия Клуба:**

- формирование у людей старшего возраста позитивных жизненных установок;
- демонстрация человеческих способностей к развитию и самореализации без возрастных границ;

– пропаганда современного образа пенсионера как активного, самодостаточного и занимающегося самосовершенствованием человека.

**4. Механизм достижения цели и выполнения задач – это специально разработанная и реализуемая силами проектной команды волонтеров программа по реабилитации и психологической адаптации людей старшего возраста, восстановлению и активизации их жизнедеятельности, повышению уровня интеллекта и духовного роста, физическому совершенствованию, включающая:**

- развитие социальной активности через Школу гражданской активности;
- спортивное направление;
- оздоровительное питание;
- прикладное творчество;
- интеллектуальное развитие посредством посещения различных лекций, мастер-классов и практических занятий;
- психологическое сопровождение, направленное на повышение внутренней самооценки и уверенности в себе, обретение навыков самопозиционирования, создание зоны личностного комфорта.

**5. Основными принципами деятельности Клуба являются демократичность и коллегиальность, направленные на создание эффективной команды, основой деятельности которой являются:**

- формирование у участников позитивных интересов в повседневной жизни;
- содержательность и познавательность учебно-методических мероприятий (лекций, занятий, тренингов);
- разнообразие форм и методов, направленных на развитие коммуникативных навыков и эстетическое развитие;
- активное участие членов Клуба в жизни города (поселка) и в проводимых мероприятиях различного уровня (районных, городских, региональных);
- раскрытие творческих способностей и индивидуальности участников проекта;
- повышение внутренней самооценки участников и их желания к творческому самовыражению;
- сплочение коллектива, что поможет улучшить межличностные отношения среди лиц старшего возраста;
- популяризация здорового образа жизни;
- организация эффективного общения и взаимодействия, непрерывное повышение эффективности работы Клуба, влияющей на его имидж среди населения территории.

**6. Учебно-оздоровительный курс Клуба рассчитан на срок учебного года (с сентября по май) и содержит следующие рекомендуемые направления:**

1. Организация цикла занятий «ЗОЖ» (проведение лекций по правильному питанию, режиму сна, отдыха и активностей – не менее 2 занятий в месяц, по 2 ак. часа);
2. Проведение цикла лекций и практических занятий в Школе физической подготовки (не менее 2-х занятий в неделю, по 1 часу);
3. Цикл занятий по повышению навыков использования современных гаджетов.

### Формы организации обучающего процесса:

- занятия в группах (10-15 чел.);
- индивидуальная (каждый участник курса совместно со специалистами-волонтерами составляет план индивидуальной подготовки и ведет рабочую тетрадь по выполнению плана с ежедневными записями в ней);
- онлайн-консультирование в общем чате и социальной сети проекта.

### Типы обучающих занятий:

- лекционные, лекционно-семинарские и практические занятия;
- консультации (практические и с элементами информационно-диагностической работы);
- самостоятельная работа.

### Темы курса и функциональное наполнение

1.	Спортивно-оздоровительное направление	<ul style="list-style-type: none"><li>– Организация системного курса занятий и мастер-классов, направленных на оздоровление и профилактику возрастных заболеваний, на основе скандинавской ходьбы, лечебной физкультуры и плавания в бассейне и оздоровительной гимнастики;</li><li>– проведение специальных занятий, помогающих освоить пластику тела.</li></ul>
2.	Оздоровительное питание	<ul style="list-style-type: none"><li>– Проведение лекций и занятий по здоровому питанию с диетологами;</li><li>– организация мастер-классов по чайным церемониям мира (Япония, Китай, Англия, традиционные чаи Руси и т. д.).</li></ul>
3.	Прикладное творчество	<ul style="list-style-type: none"><li>– Проведение творческих мастерских по изготовлению аксессуаров, необходимых в создании стиля женщин «серебряного» возраста;</li><li>– показ моделей одежды, которая изготовлена своими руками (крой из новых тканей, переделка «старой одежды», моделирование одежды second hand);</li><li>– показ аксессуаров, изготовленных своими руками (украшения, броши, шляпки, сумки и т.д.).</li></ul>
4	Психологическое сопровождение, направленное на повышение внутренней самооценки и создание зоны личностного комфорта	<ul style="list-style-type: none"><li>– Системная организация анкетирования и тестирования, направленные на выявление проблемных моментов в психологическом состоянии участников Клуба;</li><li>– проведение лекций и тренингов со специалистами (психологами).</li></ul>

## 7. Добровольческая программа Клуба

Реализуется в формате Школы гражданской активности и включает:

- изучение полностью готового и успешно апробированного информационно-просветительского курса по соседскому менеджменту «Серебряное добрососедство» и методических материалов к нему (32 ак. часа, 8 тематических блоков, занятия проводятся координатором по рабочим тетрадям и/или на онлайн платформе [мамадома39.рф](http://мамадома39.рф));
- изучение по выбору обучающих курсов Онлайн-университета социальных наук на платформе [edu.dobro.ru](http://edu.dobro.ru);
- проведение Клубом и участниками добровольческих мероприятий и акций, совершение индивидуальных добровольческих поступков.

## 8. Ожидаемые результаты

Пройдя весь курс учебно-оздоровительной и добровольческой программы, участники Клуба значительно преобразятся внешне и внутренне, поменяют свое отношение к жизни, своему здоровью, внешности, физическому, духовному, интеллектуальному развитию. Приобретут уверенность в себе и в завтрашнем дне. Качество их жизни станет примером для подражания и популяризации здорового образа жизни среди жителей старшего возраста.

## 9. Исполнители и участники

### Руководитель (руководители)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Волонтеры-специалисты:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Участники:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_