



ОКНО

**Как повысить
качество
обучающего
процесса.
Опыт работы
«Школы золотого
возраста» г. Тулы**

Москва 2020



«ШКОЛА ЗОЛОТОГО ВОЗРАСТА» -

ПЕРВЫЙ ШАГ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ

Пройди его вместе с нами!

☎ 8-910-164-57-47 tgotsh12@mail.ru

Общественная организация «Тюльская городская организация женщин»



* Цель.

- * Социализация людей старшего поколения, людей с ограниченными возможностями здоровья посредством обучения их методам и формам самозанятости и самореализации, вовлечением в общественную жизнь, общественные объединения и добровольчество при поддержке и помощи социальных инструкторов.

Подготовка социальных инструкторов. Основные документы

Программа и график обучения.
Этический кодекс.
Договор добровольчества.

Программа ЗОЖ.

Суставная гимнастика.
Точечный массаж.
Основы классического массажа.
Фитнес на стульях.
Йога для пожилых.
Аквааэробика.
«Правильное питание- основа
активного долголетия».
Психологические тренинги.
«Суджок терапия».
«Помоги себе сам»
«Женское здоровье в пожилом
возрасте.»



Обучающие курсы Дизайн и творчество

Курсы ИЗО.

Витражная роспись.

Роспись по ткани.

Декупаж,

Акриловая заливка.

Нейрографика.

Ювелирные работы,
изготовление украшений».

Арт-релакс.

«Джинсовый шик»

«Шедевры с антрессолей»

«Изготовление цветов»

«Джутовая фелигрань»

«Точечная роспись»

Другие

«Бюджетный туризм».

«Бьюти мастер классы»

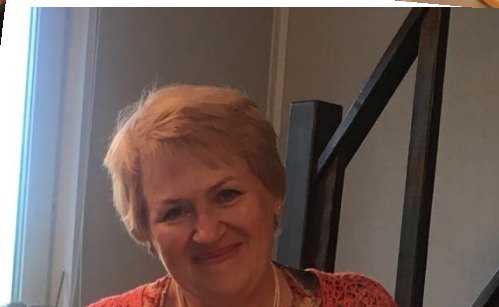
«Компьютерные курсы»

«Финансовая грамотность»

«Стиль и мода 60+»

«Кулинарный мастер-класс»

и др.



Арт-релакс

это одно из направлений Арт-терапии, который сочетает творчество с приятной расслабляющей музыкой, чаепитием, беседами об искусстве, медитацией, включая легкую разминку с использованием суставной гимнастики и точечного массажа

* Техники, используемые для АРТ - РЕЛАКСА

* Кинусайга-японское искусство, лоскутная техника пэчворк без иглы.

* Декупаж-искусство декорирования различных предметов с помощью салфеток и специальных декупажных карт, распечаток.

* Акриловая заливка-искусство создания картин жидким акрилом, используется для релаксации и медитации.

* Точечная роспись- искусство декорирования различных предметов, картин с помощью точек различного цвета и величины.

* Канзаши-создание декоративных цветов из ткани и лент.

* Чан Лу, Шамбала - плетение браслетов из тесьмы и бусин.

* Таубаб – изготовление этнических украшения из ткани.

* Изготовление картин в технике монотепии-оттиск, отпечаток.

* Славянская техника- мотанка, куклы, обереги из ткани и ниток.

* Джутовая филигрань-декоративно-прикладное искусство из джутовой нити.

* Джинсовый шик- изготовление украшений из джинсовой ткани.



Мотивация

Профессиональные преподаватели.

Инклюзивное обучение.

Качественные материалы.

Новые техники.

Возможность сделать работу для себя.

Получение сертификата социального инструктора

Организация досуговых мероприятий.

Участие в выставочной деятельности.

Возможность карьерного роста в организации.

Возможность получения статуса самозанятого.

Участие в программе «Туризм для пожилых».

Участие в общественной жизни города.



Общественная организация «Тульская городская
организация женщин»

ФОТООТЧЕТ



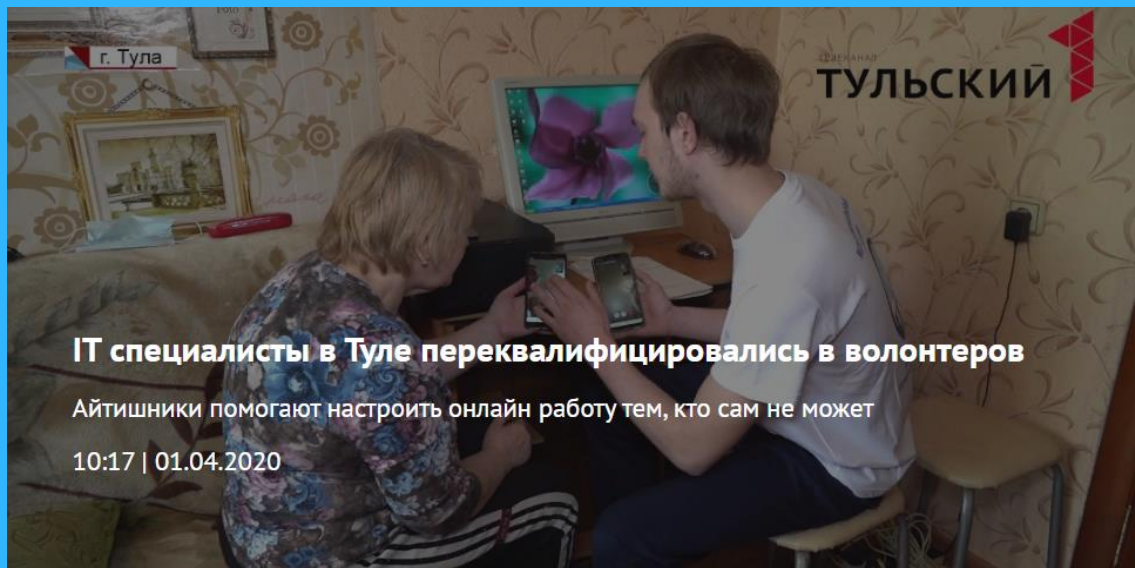
**Работа волонтерского отряда ТГОЖ в период самоизоляции март-
июль 2020г.**

в рамках акции «МЫ ВМЕСТЕ»

Обзвон и оказание помощи и поддержки пожилым людям в режиме самоизоляции силами социальных инструкторов и молодых добровольцев



«Школа золотого возраста ТГОЖ» переходит на онлайн формат.

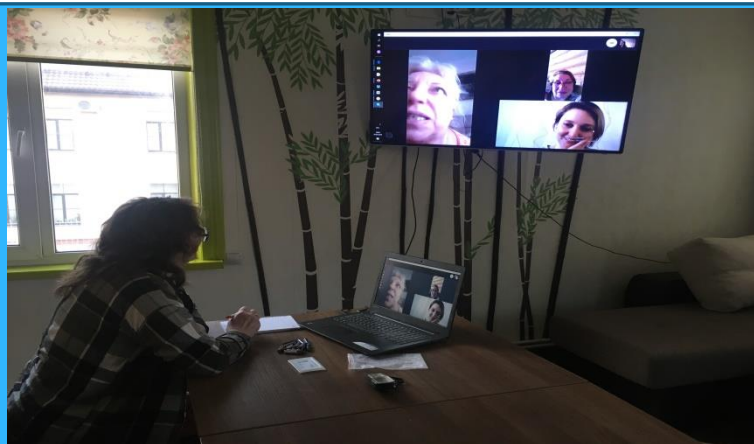


IT специалисты в Туле переквалифицировались в волонтеров

Айтишники помогают настроить онлайн работу тем, кто сам не может

10:17 | 01.04.2020

IT-специалист-волонтер помогает настроить программу Skype



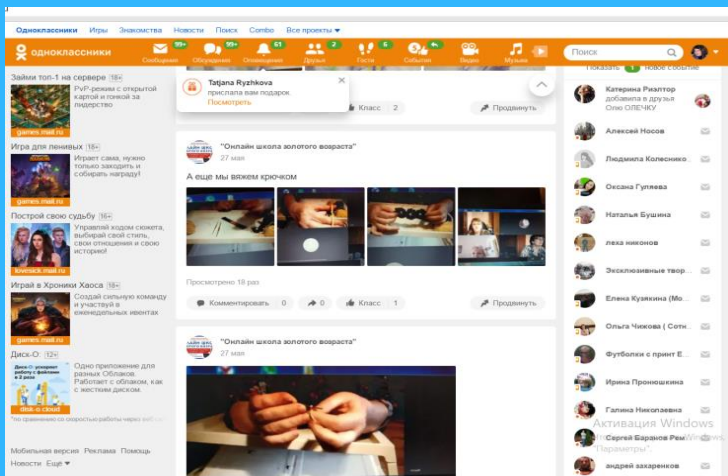
Руководитель организации проводит первое заседание педсовета в скайпе

Создаем «Онлайн - школу золотого возраста» в сети ОК.

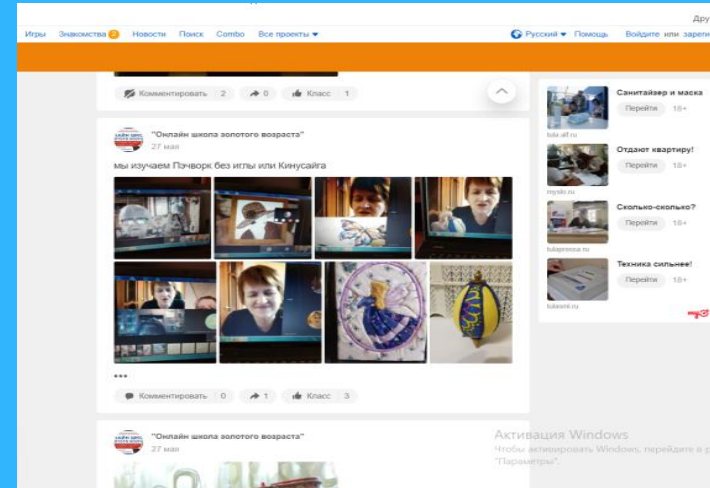
Стартовая страница «Онлайн-школы золотого возраста» в соц. сети «ОК»

Объявление в соц. сети «VK» в рамках акции «МЫ ВМЕСТЕ»

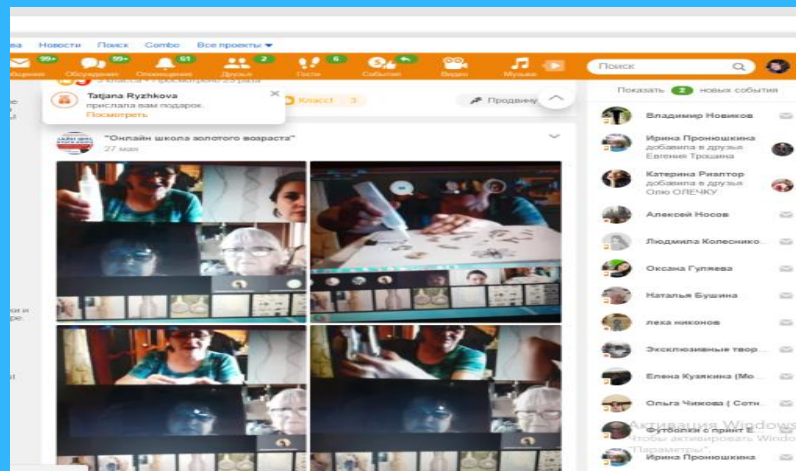
Выкладываем учебный контент в «Онлайн - школу золотого возраста» в сеть ОК.



Проводим курсы по развитию мелкой моторики рук.

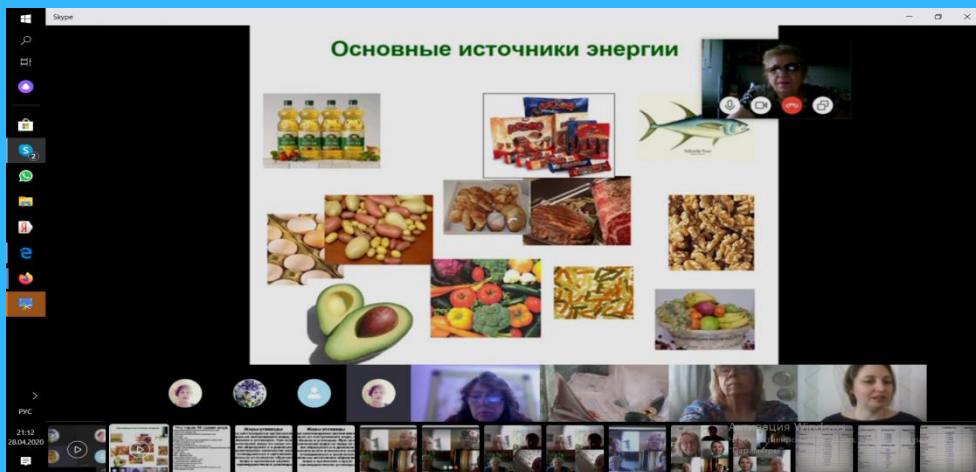


Изучаем Пэчвок без иглы



Уроки творчества и релакса

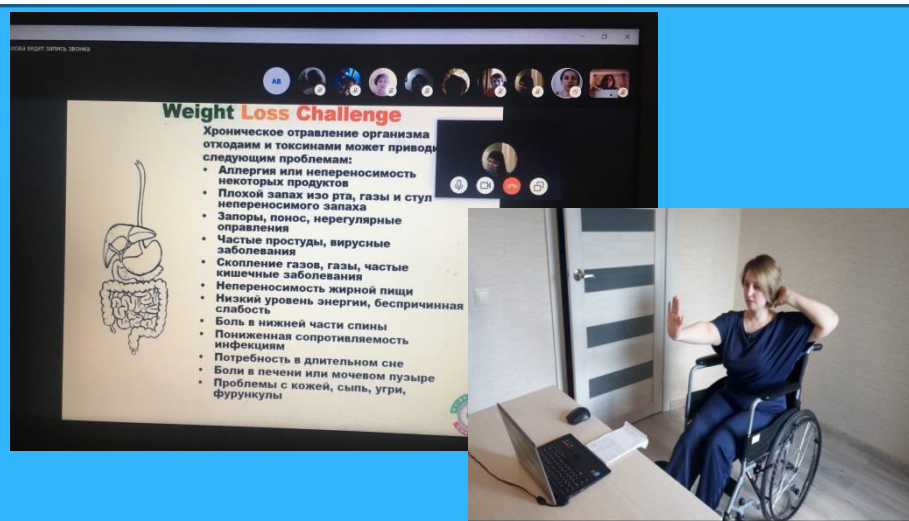
Проводим видео уроки в программе Skype



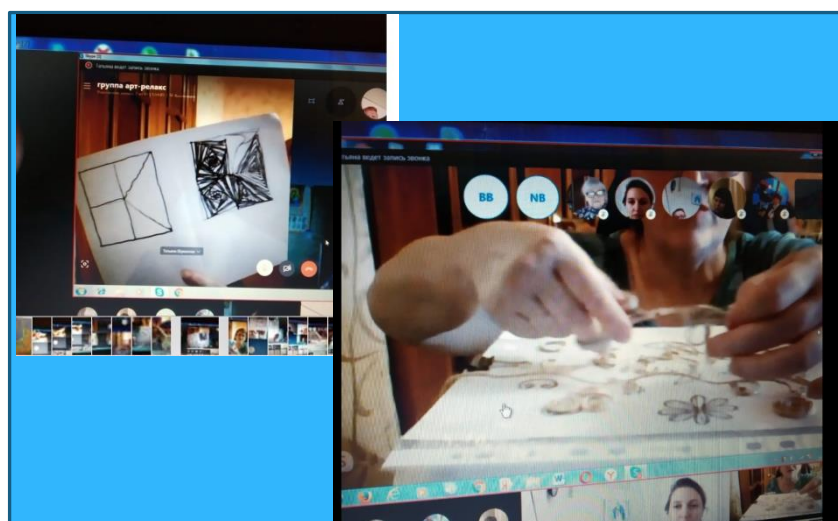
Видео уроки по правильному питанию в пожилом возрасте.



Общаемся, обмениваемся информацией, развенчиваем фэйки.

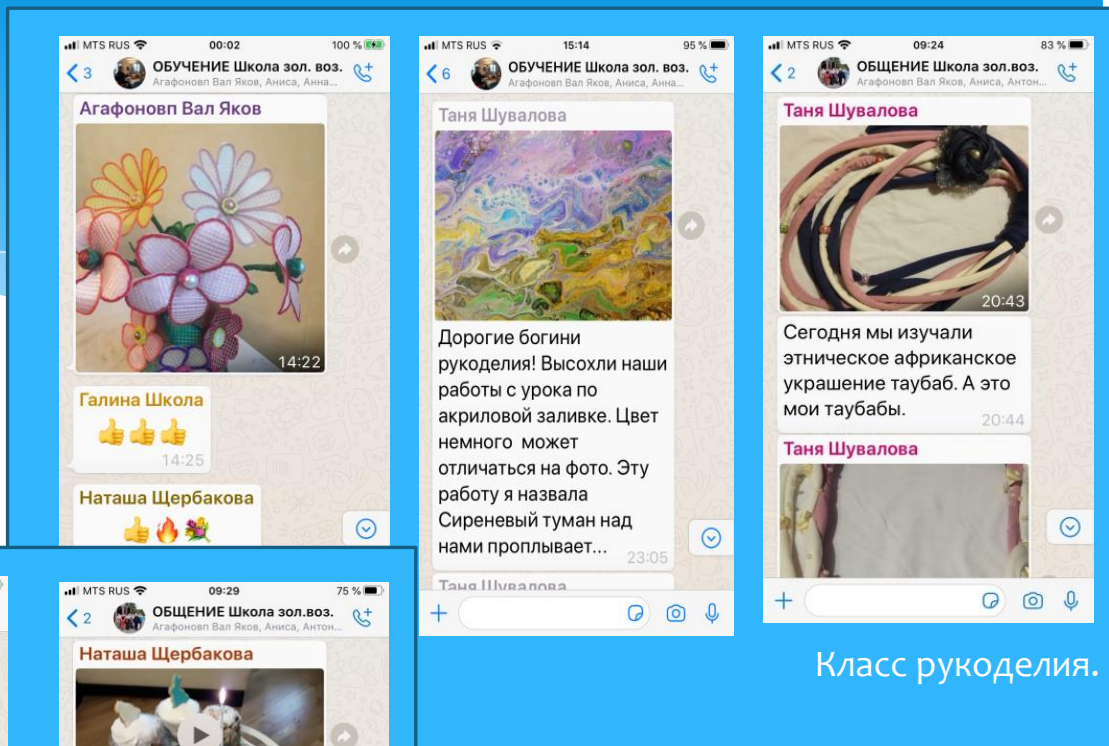


Уроки по ЗОЖ и суставная гимнастика.

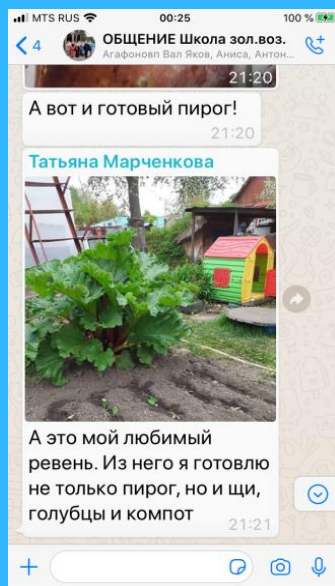
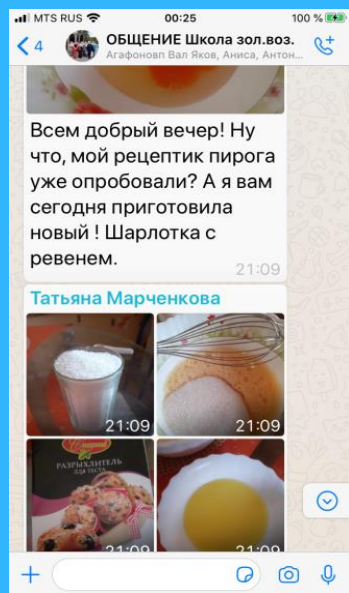


Уроки творчества и арт-релакс.

Ведем группы по интересам

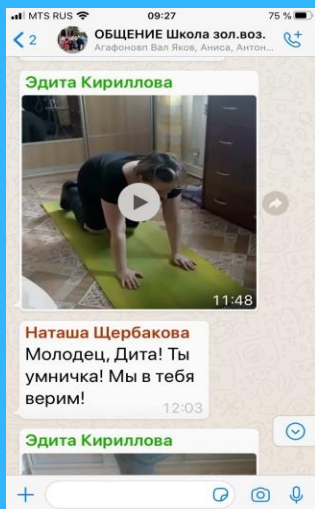


Класс рукоделия.

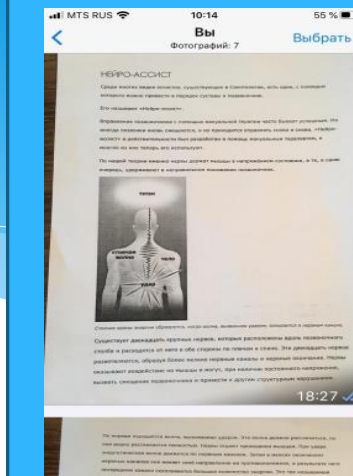
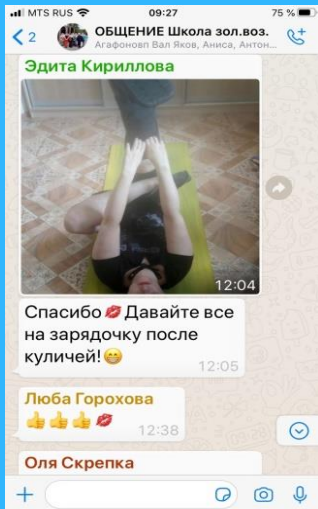


Кулинарный класс по приготовлению блюд из простых продуктов

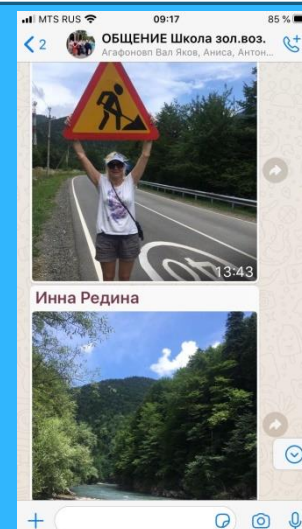
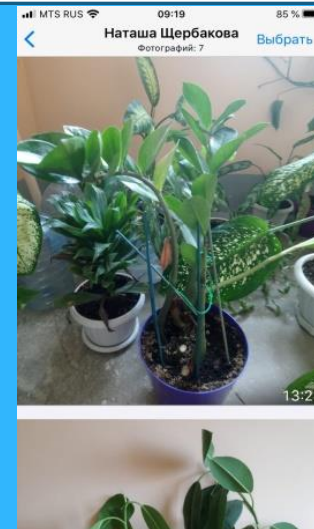
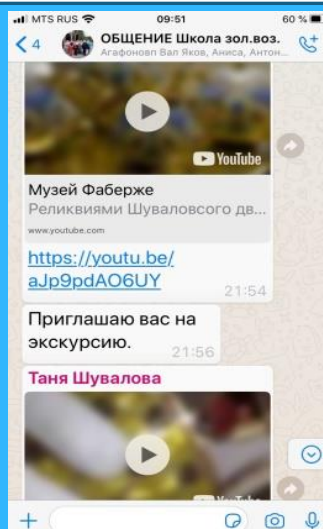
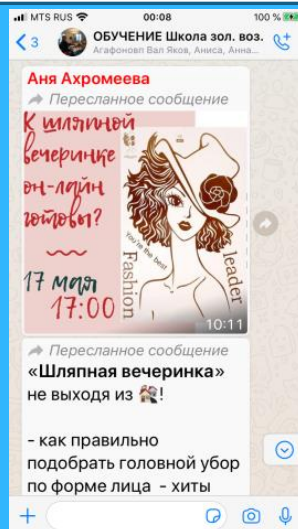
Еще группы по интересам



Проводим занятия по фитнесу.



Изучаем технику точечного массажа (Суджок) по курсу «Помоги себе сам»



Досуг музеи, вечеринки, путешествия, цветоводство и др.

Проводим анкетирование.

читанных чатов | Браузер Atom | ОНФ | НКО | +

183179403

#лучшадом

Моя страница | Новости | Сообщения | Друзья | Сообщества | Фотографии | Музыка | Видео | Игры | VK Pay | Товары | Закладки | Документы | Коронавирус

Управляющая компания Подъезды ТУЛА | Страница | Беремся за любые дома и восстанавливаем их. Ресурсы у нас есть! Кликни | Блог | Разработчикам | Реклама | Ещё

Назад | Центр развития добровольческого д... | Поиск

25 июня

Тамара 13:18

Тамара Стегний 25 июн в 13:16

"Онлайн школа золотого возраста" набирает слушателей. Присоединиться к онлайн курсам можно по ссылке <https://ok.ru/group/57790058397901>, для участия в видео уроках, можно написать tgotsh12@mail.ru

ЛАЙН ШКО ОТОГО ВОЗРА

Онлайн школа золотого возраста | OK.RU


Тамара 16:10

Тамара Стегний 25 июн в 16:09

Тульская городская организация женщин просит заполнить анкету и выслать ее по адресу tgotsh12@mail.ru

Анкета для людей старшего возраста 60+ в период самоизоляции. (поставьте галочку или подчеркните нужный ответ)

1. Как вы относитесь к самоизоляции изначально? Показать полностью...



ГЛАВНАЯ | О СОЮЗЕ | НОВОСТИ | ФОТО | ОТДЕЛЕНИЯ | ЖЕНСКИЕ КЛУБЫ | I

ГОЛОСОВАНИЕ

VK.COM/WOMANTULA71

27.07.2020

27.07.2020


27.07.2020

Поделись в социальных сетях

АНКЕТА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

27.06.2020

Поделись в социальных сетях



Тульская городская организация женщин просит заполнить Анкету для людей старшего возраста и выслать ее по адресу tgotsh12@mail.ru

(поставьте галочку или подчеркните)

Анкета для

1. Как вы относитесь к самоизоляции изначально?

Положительно

Скорее положительно

Скорее отрицательно

Крайне негативно

2. Как вы относитесь к ней сейчас?

Положительно

Скорее положительно

Скорее отрицательно

Крайне негативно

3. Как вы оцениваете предпринятые против коронавируса меры?

Положительно

Скорее положительно

Скорее отрицательно

Крайне негативно

4. Как вы оцениваете поведение людей в рамках происходящего?

Положительно

Тамара Стегний 16:10

Тамара Стегний 25 июн в 16:09

Тульская городская организация женщин просит заполнить анкету и выслать ее по адресу tgotsh12@mail.ru

Анкета для людей старшего возраста 60+ в период самоизоляции. (поставьте галочку или подчеркните нужный ответ)

1. Как вы относитесь к самоизоляции изначально?

Положительно

Скорее положительно

Скорее отрицательно

Крайне негативно

2. Как вы относитесь к ней сейчас?

Положительно

Скорее положительно

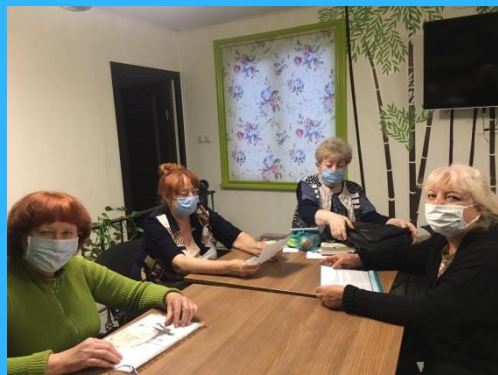
Напишите сообщение...

Результаты анкетирования.

- * 1. Психоземциональная: недостаток общения (79%), малоподвижный образ жизни (62%), плохая организации досуга (45%).
- * 2. Информационная: Недоверие к проводимым мероприятиям по противодействию коронавирусу (24%). Большое количество фэйковой информации (100%).
- * 3. Материальная: недостаточно средств и возможностей для решения личных и бытовых проблем (65%).
- * Так же в комментариях многие отмечали: что сложно дозвониться по телефону горячей линии, наличие финансовых проблем, наличие фактов семейного психологического и даже физического насилия.
- * Причем данные проблемы были выше у людей **не использующих Интернет** и у людей, которые не входили в число наших подопечных.
- * Так же наши подопечные отметили, что дистанционный формат необходим и не только в условиях вынужденной самоизоляции, но и в случае естественной изоляции по причине болезни, инвалидности, пожилого возраста, удаленного проживания и т.д.

Новые направления в работе (2-я волна пандемии).

- Работа в малых группах и индивидуально в помещении «Школы золотого возраста».



Психолог работает с волонтерами



Занятия творчеством индивидуально и в малых группах.



Проведение курса массажа



Домашний вернисаж



Процедуры на массажном кресле



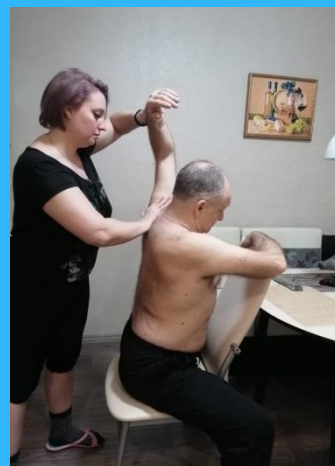
Психологическая помощь.

Новые направления в работе (2-я волна пандемии).

* Индивидуальная работа с пожилыми людьми на дому



Интересуемся самочувствием



Показываем приемы массажа



Проведение курсов арт релакса и творчества.



Общаемся, убеждаем, информируем.

Новые направления в работе (2-я волна пандемии).

❖ Периодическое обучение волонтеров



Психолог работает с волонтерами



Повторение приемов курса массажа



Повторение курса «арт-релакс»



Вниманию коллег !

Насилие в семье над людьми старшего возраста.

Почему пожилые люди, испытывающие насилие в семье не хотят говорить правду



- Страх потерять часто единственного родственника, осуществляющего уход и присмотр за ним
- Многие считают такое отношение нормой жизни
- Незнание, куда обратиться за помощью

Оказание помощи пожилым людям, пострадавшим от семейного насилия.

- 1. Психологическая помощь** направлена на снижение стресса и напряжения от факта насилия. Первичное консультирование(беседа, разговор, обсуждение проблемы) имеет большое значение для дальнейшей работы помощи пожилому человеку.
- 2. Социальная помощь** направлена на преодоление стресса и проблемных ситуаций, оказание помощи пожилому человеку специалистами и учреждениями(организациями) в случае насилия. Это медицинская, юридическая, социальная виды помощи.



Приглашаем к сотрудничеству!



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

«ШКОЛА ЗОЛОТОГО ВОЗРАСТА» -

ПЕРВЫЙ ШАГ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ

Пройди его вместе с нами!

☎ 8-910-164-57-47 tgotsh12@mail.ru

Общественная организация «Тульская городская организация женщин»



- * **Общественная организация**
- * **«Тульская городская организация женщин».**
- * Наши контакты.
- * Тел. 8(910)164-57-47 – председатель правления Стегний Тамара Александровна.
- * tgotsh12@mail.ru
- * www.tgotsh.ru
- * 300045 г. Тула ул. Л.Толстого д.11

Общественная организация
«Тульская городская организация женщин»



ОНЛАЙН ШКОЛА ЗОЛОТОГО ВОЗРАСТА

*Новый шаг к активному долголетию!
Пройди его вместе с нами!*

☎ 8 (910) 164-57-47

✉ tgotsh12@mail.ru

🌐 www.tgotsh.ru

