

Программа Клуба _____ (наименование клуба) _____

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

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

Руководитель Клуба – _____

1. АННОТАЦИЯ.

По мере того как люди становятся старше, происходят заметные изменения в их жизни, которые выражаются в снижении интереса к своему 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 и преждевременному старению, что и послужило причиной создания проекта и клубов людей старшего возраста.

Клуб организован с целью улучшить качество жизни людей старшего возраста города (поселка) посредством специально разработанной программы и силами проектной команды волонтеров специалистов.

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

3. Задачами Клуба являются:

- формирование у людей старшего возраста позитивных жизненных установок, пропагандировать современный образ пенсионера, как активного, самодостаточного и занимающегося само совершенствованием человека;
- посредством обучающего курса занятий, продемонстрировать, что способности к развитию и самореализации не имеют возрастных границ.

4. Механизм достижения цели и выполнения задач – это специально разработанная и реализуемая силами проектной команды волонтеров, программа, которая включает в себя тщательно подобранные направления, дающие хороший результат для реабилитации и психологической адаптации людей старшего возраста, восстановления и активизации их жизнедеятельности, повышения уровня интеллекта и духовного роста, физического совершенствования такие как:

- развитие социальной активности через школу гражданской активности;
- спортивно 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 само позиционирования, создание зоны личностного комфорта.

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

- формирование 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 и желания к творческому самовыражению;
- организация эффективного общения и содержательного досуга;
- сплочение коллектива, что поможет решить массу проблем, связанных с межличностными отношениями лиц пожилого возраста.
- популяризация здорового образа жизни и повышение эффективности работы Клуба, влияющей на его имидж среди населения территории.

Учебный курс Клуба рассчитан на сроки обычного учебного года (с сентября по май месяц) В обучающий курс согласно программы входят следующие основные направления :

1. Организация цикла занятий «ЗОЖ» (проведение лекций по правильному питанию, режиму сна, отдыха и активностей не менее двух занятий в месяц по два академических часа);
2. Проведение цикла лекций и практических занятий в Школе физической подготовки (не менее 2-х занятий в неделю)
3. Проведение цикла лекций и практических занятий в Школе гражданской активности.

4. Цикл лекций по повышению знаний в обретении навыков пользования современными гаджетами.

Формы организации образовательного процесса.

В учебный курс входит организация системных занятий по расписанию в течение указанного периода, в помещениях и на площадках, предоставленных для этих целей.

- Занятия в группе (10-15 чел.) проводятся в форме лекционно-семинарских и практических занятий.
- Каждый участник курса совместно со специалистами – волонтерами составляет план индивидуальной подготовки и ведет рабочую тетрадь по выполнению плана с ежедневными записями в ней.
- При необходимости проводятся индивидуальные занятия (консультации): практические с элементами информационно-диагностической работы;
- Онлайн консультирование в Общем чате в социальной сети группы.

Темы и краткое содержание

		<ul style="list-style-type: none">•
1.	Спортивно-оздоровительное направление.	<ul style="list-style-type: none">• Организация системного курса занятий и мастер-классов, направленных на оздоровление и профилактику здоровья, на основе скандинавской ходьбы, лечебной физкультуры и плавания в бассейне и оздоровительной гимнастики;• Проведение

		специальных занятий, помогающих освоить пластику тела.
2.	Оздоровительное питание	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение лекций и занятий по здоровому питанию с диетологами; • Организация мастер-классов по чайным церемониям мира (Япония, Китай, Англия, традиционные чаи Руси и т.д.);
3.	Прикладное творчество;	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение творческих мастерских по созданию аксессуаров, необходимых в создании стиля женщин «серебряного возраста»; • Показ моделей одежды, которая изготовлена своими руками (крой из новых тканей, переделка «старой одежды», моделирование одежды «Second-hand»); • Показ аксессуаров, изготовленных

		своими руками (украшения, броши, шляпки, сумки и т.д.).
4	Психологическое сопровождение, направленное на повышение внутренней самооценки и создание зоны личностного комфорта	<ul style="list-style-type: none"> Системная организация анкетирования и тестирования, направленная на выявление проблемных моментов в психологическом состоянии участников Клуба; Проведение лекций и тренингов со специалистами (психологами) по специальной для курса программе.
5	Программа школ гражданской активности	<ul style="list-style-type: none"> 1. Полностью готовый и успешно опробованный информационно-просветительский курс «Соседский менеджмент и методические материалы к нему. Курс рассчитан на 32 академических часов и включает 8 тематических блоков. Занятия по курсу проводятся координатором по рабочим тетрадям. 2. Обучающие курсы через ресурсы платформы DOBRO RU -Онлайн университет методом коллективного изучения на одной площадке.

Место данного курса в адаптации участников Клуба.

Данный курс с лёгкостью встраивается в привычный образ жизни и позволяет не меняя режима дня и привычек, существенно улучшить качество жизни и самочувствие участников Клуба.

В Программе принимают участие волонтеры-специалисты:

Творческие связи Клуба включают в себя:

Творческие связи будут расширяться по мере участия членов Клуба в различных проектах и акциях.

Ожидаемые результаты:

Пройдя весь обучающийся курс, участники Клуба значительно преобразятся внешне и внутренние, 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 населения.

Рекомендуемая литература:

1. Боброва Г. Искусство грации. Ленинград 1986
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии. М.: Рольф, 1999
3. Вербицкая А. Основы сценического движения. М. 1982
4. Клиновский В.И. Искусство позирования для моделей и фотографов - издатель: Ниола 21й 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» часть 1 г. Орёл изд. С. Зенина 2018
7. Пособие для ведущих новогодних и семейных праздников «Со светом по Свету» часть 2 М., 2019.