**Калининградская региональная общественная организация**

**"Социальная и психологическая поддержка женщин с онкологическими заболеваниями "Вита"**

**(КРОО "Вита")**

«УТВЕРЖДАЮ»

**Президент КРОО "Вита"**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Л.И. Чашина**

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ноябрь\_2019

**Программа Клуба**

**женщин элегантного возраста города Калининграда**

**«Серебряные феи »**

Программа клуба составлена в рамках социального проекта **«Путь к себе».**  Автор и руководитель проекта - **Сливина Ольга Владимировна.**

Руководитель Клуба – **Баюл Наталья Александровна**.

Девиз: «Всегда, везде и всюду хочу, могу и буду»

**АННОТАЦИЯ.**

Современная женщина, перенесшая рак груди, выстоявшая, победившая свою болезнь, вне зависимости от возраста и социального положения, нуждается в общении, признании, уважении, потребности в социально значимой деятельности. Семья, дом не всегда могут удовлетворить все эти потребности. Она замыкается в собственных проблемах и социально изолируется. Ей просто необходима эмоциональная поддержка и помощь тех женщин, у которых были похожие проблемы и которые их благополучно решили. Клуб «Серебряные феи» (далее именуется Клуб) направлен на раскрытие женственности и усиление энергетики женщин элегантного возраста.

**1. Цель проекта**. улучшить качество жизни женщин старшего возраста, столкнувшихся с онкологическим заболеванием, посредством специально разработанной программы и силами проектной команды волонтеров специалистов.

**2.Задачами Клуба являются:**

- Достижение того состояния, когда болезнь есть, но она Нам не мешает. На этом этапе человек находит смысл жизни, происходит переоценка ценностей.

-Здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний, забота о своем здоровье, у женщин с онкологическим заболеванием груди.

-Социально- психологическая поддержка.

-Сохранение женственности, бодрости, забота о своей внешности.

-Посредством специального обучающего курса занятий, продемонстрировать, что красота, элегантность и стиль не имеют возрастных границ.

**3.Деятельность**

Клуб « Серебряные феи » является добровольческим творческим объединением, состоящим из руководителя клуба, участниц клуба и проектной команды волонтеров-специалистов (Списки участниц клуба и проектной команды прилагаются)

4. **Формы и методы работы:**

Для достижения цели и выполнения задач –специально разработанная и реализуемая силами проектной команды волонтеров, программа, включает в себя подобранные направления, дающие хороший результат для реабилитации и психологической адаптации женщин элегантного возраста, столкнувшихся с тяжелой болезнью, восстановления и активизации их жизнедеятельности, повышения уровня интеллекта и духовного роста, физического совершенствования такие как:

* Значение одежды в жизни женщины;
* Спортивно-оздоровительное направление;
* Танцетерапия, включая подиумный шаг;
* Оздоровительное питание;
* Прикладное творчество;
* Интеллектуальное развитие, посредством посещения различных курсов, лекций, знакомство с новыми книгами и журналами, посещение театра, выставок;
* Психологическое сопровождение, направленное на повышение внутренней самооценки и уверенности в себе, обретение навыков само- позиционирования, создание зоны личностного комфорта.

**5. 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 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 женщин, перенесших онкологическое заболевание, а также здорового населения.

**Учебный курс Клуба начинается в ноябре 2019 года и завершается в июне месяце 2020 года. В обучающий курс, согласно программе, входят следующие школы:**

1. «Школа моды» (организация выступлений, показов коллекций одежды один раз в месяц в процессе обучения, завершающаяся подиумом в конце курса).

2. Проведение цикла лекций и практических занятий «Школа красоты» (проведение мастер-классов визажистов, парикмахеров, дизайнеров, стилистов и т.д.; два занятия по два академических часа в месяц).

3. Организация цикла занятий в «Школа здоровья» (проведение лекций по правильному питанию, диетологии два занятия в месяц по два академических часа);

4.Организация мастер-классов по хореографии в «Школе танцев и подиумного шага»

5. Программа психологической поддержки (тематический план и расписание занятий прилагаются)

6. Проведение цикла лекций и практических занятий в «Школе гражданской активности»

7. Проведение цикла лекций и практических занятий в «Школе физической подготовки»

**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.
* Каждая участница курса, совместно со специалистами –волонтёрами, 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Создание индивидуального стиля | * Проведение занятий по созданию имиджа, направленных на получение знаний и навыков по косметологии, работе с макияжем, стилистики, основам парикмахерского дела (работа со стилистами, парикмахерами); * Проведение работы по обучению фото- позированию (работа с художниками- фотографами); * Изучение истории и психологии моды, этикета; * Организация занятий по актерскому мастерству, основам сценического движения и пластики; * Организация занятий с дизайнерами; |
| 2. | Спортивно-оздоровительное направление. | * Организация системного курса занятий и мастер- классов, направленных на оздоровление и профилактику женского здоровья, на основе скандинавской ходьбы, лечебной физкультуры и плавания в бассейне и оздоровительной гимнастики; * Проведение специальных занятий, помогающих освоить пластику тела. |
| 3. | Хореография и танцетерапия. | * Организация системного курса занятий и мастер- классов, направленных на освоение танцевальных движений, пластичности и гибкости тела, правильной осанки и подиумного шага, поворотов и схемы дефиле. |
| 4. | Оздоровительное питание | * 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.); |
| 5. | Прикладное творчество; | * 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.). |
| 6. | Психологическое сопровождение, направленное на повышение внутренней самооценки и создание зоны личностного комфорта | * Системная организация анкетирования и тестирования, направленная на выявление проблемных моментов в психологическом состоянии участниц Клуба; * Проведение лекций и тренингов со специалистами (психологами) по специальной для курса программе. |

**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» часть1 г. Орёл,изд. С. Зенина 2018

7.Пособие для ведущих новогодних и семейных праздников «Со светом по Свету» част 2 М.,2019.

**Место данного курса в адаптации участниц Клуба.**

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

**В Программе принимают участие волонтеры-специалисты:**

- Бойко Галина Николаевна - психолог

- Романова Светлана Ивановна - визажист

- Бобкова Лариса – стилист

-Андронова Наталья Викторовна – ЛФК

Список волонтеров-специалистов будет уточняться по мере направленности работы клуба.

**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, участницы Клуба значительно преобразятся внешне и внутренне, поменяют свое отношение к жизни, своему здоровью, внешности, физическому, духовному и интеллектуальному развитию. Приобретут уверенность в себе и в завтрашнем дне. Качество их жизни станет примером для подражания и популяризации здорового образа жизни среди населения.**

* Участницы Клуба обретут навыки самопозиционирования и умение очень красиво и элегантно выразить свое неповторимое «Я». Используя приобретенные знания и опыт, они смогут принять участие в качестве моделей на показах дефиле различного уровня (районном, городском), а также на Региональном смотре – конкурсе « Миссис Серебро 2020» который состоится в июне месяце 2020.