

## **Информация о проекте**

Проект «Счастливое долголетие», получивший поддержку Фонда президентских грантов, направлен на повышение качества жизни граждан предпенсионного и пенсионного возраста (50+).

Благодаря участию в проекте люди старшего поколения усвоят навыки здорового образа жизни, научатся пользоваться современными средствами коммуникации, повысят уровень правовой грамотности, раскроют и разовьют творческие способности, смогут управлять своими эмоциями.

Посещая мероприятия проекта, участники найдут близких по духу людей и единомышленников, смогут привлечь к здоровому образу жизни своих сверстников и способствовать созданию клубов «Счастливое долголетие» на базе социальных учреждений.

В финале проекта на базе пансионата «Марсово поле» будет создан самодеятельный театр «Счастливое долголетие». Количество участников проекта - 90 человек (6 групп по 15 человек). Участие в проекте бесплатное. Счастливое долголетие - это не миф. Счастливое долголетие - в руках каждого.

## **Мероприятия**

Профилактическая акция «Прогулка с врачом». Организатор акции - Федоров Алексей Владимирович.

Темы занятий:

- 1) Прогулки на свежем воздухе как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Обучение основам скандинавской ходьбы.
- 2) Прогулки на свежем воздухе как профилактика заболеваний органов дыхания. Одновременно беседа с врачом «Скрининговые исследования, как ранняя профилактика онкологических заболеваний».
- 3) Прогулки на свежем воздухе как профилактика заболевания опорно-двигательного аппарата. Одновременно беседа с врачом «Профилактика падений, улучшение качества жизни пациента».
- 4) Прогулки на свежем воздухе как профилактика ожирения. Одновременно беседа с врачом «Профилактика гиподинамии».
- 5) Прогулки на свежем воздухе (зимой- на лыжах), как профилактика депрессий и расстройств сна.

Профилактические лекции на актуальные темы. Лектор - Милюкова Ирина Николаевна.

Темы занятий:

- 1) Что такое возрастные заболевания? Как их предотвратить? Беседа «Берегите сердце».
- 2) Роль питания в замедлении процессов старения организма. «Здоровое долголетие и питания в пожилом возрасте».
- 3) Роль физических нагрузок и ЛФК в профилактике возрастных заболеваний «Здоровое долголетие! Движение – это жизнь!».
- 4) Беседа «Основы неотложной доврачебной помощи».
- 5) Основы ЗОЖ. Правила здорового сна.

Психологические тренинги. Психолог - Николаева Наталья Анатольевна.

Темы занятий:

- 1) Эмоции и общение.
- 2) Семья в жизни каждого.
- 3) Отцы и дети: детско-родительские отношения.
- 4) Метафора и взаимодействие с окружающим миром.
- 5) Музыкальная релаксация, как психологическое самосовершенствование.

Правовой лекторий. Лектор - Циховына Юлия Александровна.

Темы занятий:

- 1) Безопасная среда.
- 2) Как не стать жертвой мошенников.
- 3) Юридическая безопасность: практические вопросы оформления наследства и прав на недвижимое имущество.
- 4) Практические вопросы защиты прав потребителя.
- 5) Социальный туризм.

Занятия по компьютерной грамотности. Руководитель кружка - Бычкова Анна Борисовна.

Темы занятий:

- 1) Ввод. Общие понятия.
- 2) Текстовый редактор. Программа «Проводник».
- 3) Онлайн-сервисы.
- 4) Онлайн-сервисы.

5) Связь с друзьями и близкими.

Мастер-классы по рисованию. Мастер - Кожемякина Юлия Николаевна.

Темы занятий:

- 1) Работа с цветом. Рисование дерева.
- 2) Работа над перспективой. Рисование ночного города.
- 3) Сочетание цветов и форм. Рисование букета.
- 4) Изображение человека. Рисование девушки с шаром.
- 5) Краски и эмоции. Рисование праздника.

В плане мероприятий:

- Семинары по социальному проектированию – 2 занятия;
- Постановка спектакля «Счастливое долголетие»;
- Анкетирование участников проекта «Счастливое долголетие».

## Команда проекта



Знакомьтесь - команда проекта «Счастливое долголетие»!

Мы - опытные специалисты, знающие свое дело. У нас есть опыт просветительской, профилактической и культурно-развлекательной работы с гражданами старшего поколения, в том числе - успешная реализация проекта «Серебряное граффити» при поддержке благотворительного фонда Елены и

Геннадия Тимченко.

Руководитель проекта «Счастливое долголетие» - Амелина Ольга Борисовна.

Координатор проекта - Кабанова Юлия Владиславовна.

Главный бухгалтер - Шулико Светлана Анатольевна.

Организатор акции «Прогулка с врачом» - Федоров Алексей Владимирович.

Лектор по медицинской профилактике - Милюкова Ирина Николаевна.

Психолог - Николаева Наталья Анатольевна.

Организатор правового лектория - Циховына Юлия Александровна.

Руководитель кружка компьютерной грамотности - Бычкова Анна Борисовна.

Организатор мастер-классов по рисованию - Кожемякина Юлия Николаевна.

Фотограф- Ашихмин Александр Викторович.

SMM- специалист - Трофимова Елена Николаевна.

Режиссер - постановщик - Милюкова Ирина Николаевна.

Консультант по социальному проектированию - Изюмченко Наталья Юрьевна.

Юрист - Пащенко Кирилл Александрович.

Социолог - Виноградова Эльвина Михайловна.

Для нас «Счастлирое долголетие» – это принцип жизни, движение вверх и достижение успехов!