

Участие и победа в конкурсе социально -
просветительских проектов для старшего
поколения «Серебряный возраст»



«От улыбки стало всем
светлей»

Грантовая поддержка ориентирована на проекты некоммерческих организаций и инициативных групп граждан, направленных на оказание необходимой помощи пожилым людям и приобщение их к активному участию в жизни местного сообщества.

Основным инструментом программы являются малые гранты (до 150 тыс. руб.), выделяемые на конкурсной основе на реализацию широкого спектра гражданских инициатив. Благодаря небольшим суммам грантов и организации конкурсного распределения через региональных партнеров доступ к финансированию открывается для проектов самых отдаленных территорий.



В рамках конкурса поддерживаются проекты, направленные на социальную и профессиональную адаптацию граждан пожилого возраста, включая образование и переобучение граждан пожилого возраста, помощь в применении полученных ими знаний, в том числе поддержка и развитие навыков предпринимательства. Не менее важной темой становится внедрение новых социальных услуг, преимущественно в сельской местности.



В 2019 году МУ «Уйский КЦСОН» участвовал и победил в конкурсе социальных проектов «Активное поколение», проводимым БФ «Хорошие истории», на развитие движения «Скандинавская ходьба» на общую сумму 31 555 рублей. По результатам реализации проекта в Уйском муниципальном районе активно развивается движение, вовлекаются в занятия скандинавской ходьбой граждане пожилого возраста и инвалиды. Проводятся лекции, практические занятия, организован кружок.



В декабре 2019 года было принято решение об участии Учреждения в конкурсе социально – значимых просветительских проектов «Серебряный возраст», проводимым БФ «Хорошие истории» совместно с Райффайзенбанком. В начале апреля 2020 года Райффайзенбанк и благотворительный фонд «Хорошие истории» подвели итоги седьмого открытого конкурса социально-значимых просветительских проектов для старшего поколения «Серебряный возраст». Финансовую поддержку в размере до 100 тыс. рублей получили 42 проекта, направленных на вовлечение пожилых граждан в активную социальную жизнь. На грант претендовали 215 инициатив из 40 регионов страны. Отборочный этап прошли 186 проектов, большая часть которых направлена на развитие и поддержание физического здоровья и творческих способностей пожилых людей, обучение оказанию первой медицинской помощи и освоению новых профессий. МУ «Уйский КЦСОН» стал Победителем гранта.

Цель проекта: «От улыбки стало всем светлей» укрепление психического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов путем использования различных методик, позволяющих снять внутреннее напряжение, повышенную тревожность, страхи, нарушение сна. Методика «Песочная терапия» будет способствовать развитию мелкой моторики, восстановлению интеллектуальных способностей, речевой деятельности, улучшению физического и психического состояния граждан пожилого возраста Уйского муниципального района.

№	Название организации	Название проекта, краткое описание
1.	Муниципальное бюджетное учреждение Давлекановская межпоселенческая центральная библиотека (р. Башкортостан)	«Серебряная нить»
2.	Региональная автономная некоммерческая организация «Центр помощи после инсульта «Вера» (г. Красноярск)	«Ресурсный центр долговременного ухода»
3.	Фонд социальной поддержки граждан «Забудьте жизнь» (г. Саратов)	«Школа серебряного волонтера. 2.0»
4.	Государственное бюджетное учреждение Республики Коми «Центр по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения города Печоры»	«Я покажу тебе свой мир» (организация работы фотостудии для граждан пожилого возраста)
5.	Калининградская региональная общественная организация танца «Кенигбергские счастливые ноты»	Время новых возможностей. Через танцы и общение – к долголетию и активной жизни.
6.	Муниципальное бюджетное учреждение культуры межпоселенческая централизованная библиотечная система муниципального района	«Мягкий хлеб» (создание «ведущих стилей» при городской библиотеке-филиале)

1

13.	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Синяя птица» г. Томска	«Сила рода»
14.	Некоммерческое партнерство «Туристский информационный центр города Тольятти»	Экскурсоводы «Серебряного возраста»
15.	Муниципальное бюджетное учреждение Горноуральского городского округа «Никола-Павловский центр культуры» (Свердловская область)	«Мастерская радости»
16.	Муниципальное Учреждение «Уйский комплексный центр социального обслуживания населения» (Челябинская область)	«От тьмы стало всем светлей»
17.	Самъяварская городская общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов	Социальный проект «КОГДА В ДУШЕ ГОРИТ ОГОНЬ»
18.	Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Центр социальной помощи семье и детям города	Социальный проект: «Живи ярко, живи ясно!»

1

ПОБЕДИТЕЛЯМ КОНКУРСА "СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ" (2)

Б

БФ ХОРОШИЕ ИСТОРИИ 8 апреля, 3:51

Кому: kargopolskiyomc@mail.ru, mkc.lebedeva@yandex.ru и ещё 12 получателей



Уважаемые победители седьмого конкурса «Серебряный возраст»!

Поздравляем Вас!

В связи с тем, что решение принималось долго, то сроки реализации проектов, которые согласно Вашим заявкам должны были начаться 1 апреля (это касается не всех), нужно скорректировать и учитывать свою проектную деятельность с 1 мая (сроки окончания проектов тоже сдвинутся на месяц), это мы обсудим с каждым проектом лично!

Суммы проектов были скорректированы (в бОльшую сторону), каждый получит договор с инструкциями в течении следующих 10 дней.

Сейчас, для запуска информационной компании о проектах-победителях, просим Вас заполнить форму (до 12 апреля) ниже:

<https://forms.gle/98aJgo9i9U4myEHR8>

Спасибо!

--

С уважением к Вам,

Кременицкая Оксана,

грант-менеджер

регионального благотворительного фонда

«Самарская губерния»,

благотворительного фонда «Хорошие истории»

т/ф 8 846 207 52 53

www.fondsg.org

Цели и задачи проекта:

- **Цели:** Укрепление психического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов путем использования различных методик, позволяющих снять внутреннее напряжение, повышенную тревожность, страхи, нарушение сна, сложности, связанные с изменениями в семейной и социальной среде, тем самым повысить уверенность в себе и открыть новые пути развития.



Задачи:

- Создание условий для проведения занятий с гражданами пожилого возраста и инвалидами по технологии «Песочная терапия».
- Приобщение и вовлечение к систематическим занятиям песочной терапией, способствующей развитию мелкой моторики, восстановлению интеллектуальных способностей, речевой деятельности, улучшению физического и психического состояния.
- Обучение граждан пожилого возраста и инвалидов «Песочная терапия».
- Информирование населения о способах сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Сумма гранта составила: 50 000р.



Количественные и качественные показатели проекта

Количественные:

- В ходе реализации проекта в занятия «Песочная терапия» вовлечены граждане пожилого возраста и инвалиды в количестве 75 человек. Созданы условия для занятий – закуплены световые столы для рисования песком в количестве 3 штуки, звездный дождь (фибероптический модуль «Солнышко»), бумага для офисной техники 1 пачка, цветной картон 1 пачка, жалюзи 1 комплект, аромалампа в количестве 1 штука, масла для аромалампы в количестве 5 штук. Изготовлены листовки, буклеты в количестве 250 штук.

Качественные:

- Занятия позволят добиться значительных результатов по нормализации психических функций, улучшение памяти, воображения, речи, восстановление функций ощущения и восприятия, формирование навыков взаимодействия

Распространение информационно-раздаточного материала.

Преимущества песочной терапии перед другими методами:

- Взаимодействие с песком замедляет и завершает творческий процесс.
- Позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний дилемный хаос.
- Создает позитивный эмоциональный настрой.
- Позволяет обратиться к реальным проблемам, которые затруднительно обсуждать вербально.
- Дает возможность проработать мысли, желания, чувства, ощущения, которые человек привык подавлять и выразить их в социально приемлемой форме.
- Помогает найти пути выхода из сложной жизненной ситуации.
- Способствует творческому освоению различных образов, эстетического опыта, практических навыков воображительной деятельности, аудиально-зрительных способностей.
- Повышает уровень адаптации к стрессу и новым жизненным ситуациям.
- Способствует повышению уровня осведомленности и адекватного принятия себя в социуме.
- Снижает уровень утомления, тревожности, других негативных эмоциональных состояний и уровень их проявления.
- Стимулирует аффективное развитие мелкой моторики, восприятия, памяти, мышления, речи, коммуникативности.
- Активирует внутренние ресурсы, механизмы саморегуляции и самосохранения.



Адрес:

с. Убинск, ул. Октябрьского д.21

Контактный телефон:

8(371) 475 3 10 96



Сайт МУ «Убинского комплексного центра

социального обслуживания»

<http://kscw8.epn74.ru/>

Страница в социальной сети

«Одноклассники»

<http://ok.ru/page/116728416325287>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УБИНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ»



Отделение детского
привлечения граждан
пожилых возраста и
инвалидов



Морская пещера песочная полна,
Я глажу руками песочные волны.
Песочные волны зашумели рыбой,
Там плавают плавно песочные рыбы.
В песочных волнах провела я лето
Нашло счастливых песочных часов!
И может услышу как (да-то на дне)
Словно море дышит во мне.

«Кто из нас в детстве не играл в песочнице, не строил замок на морском берегу? Слово некая невидимая сила влечёт нас сотворить причудливый замок. Морские волны накатывают, смывают наше строение, а мы продолжаем строить вновь и вновь.



Песок - удивительный материал, приятный на ощупь и настолько податливый, что человек может создавать целые фрагменты мира, затем ещё, и так до бесконечности. Создание песочных композиций на световом столе, который используется в работе в сенсорной комнате, стимулирует фантазию

участников занятия, а также работа с песком способствует развитию мелкой моторики, воображения, снятию стресса и состояния фрустрации (психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой невозможности достижения цели). Пересыпание песка, создание отпечатков и картин с использованием предметов, — всё это формы песочной терапии.



Выбор участниками занятия миниатюрных фигурок людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и ещё многого другого, позволяло понять и регулировать их

внутреннее состояние. В процессе песочной терапии проявляются творческие возможности участников группы, благодаря чему происходит реагирование внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне. Песок ассоциируют с бессознательным, из которого участники занятия сами извлекают предметы, освобождались тем самым от подавляемых внутренних конфликтов. Песочная терапия открывает внутренние резервы для разрешения трудностей, позволяет выразить переживания, которые трудно сформулировать словами.





Правильное использование методик релаксации способно предотвратить депрессию, вернуть бодрость и тонус организма.



Адрес:
с. Уйское, ул. Островского д.21
Контактные телефоны:
8051 653 12-25
8051 653 16-88

Сайт МУ «Уйского комплексного центра социального обслуживания»

<http://ksok.spb.gov.ru>

Страница в социальной сети «Одноклассники»

<http://ok.ru/profile/578518329287>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЙСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ»



Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов

**Релаксация:
ее польза и
необходимость.**

Все люди подвержены волнениям и стрессам, справиться с которыми бывает очень и очень трудно.

Стресс – это состояние напряжения. Из этого можно сделать вывод, что для устранения данной проблемы требуется расслабление, или так называемая релаксация.



Релаксация помогает восстановить свои силы и внести в жизнь гармонию. Постоянные занятия релаксацией способствуют изменению «химии» человеческого организма, а также заставляют головной мозг синтезировать эндорфины.

Многие знают о такой методике расслабления, как медитация, которая позволяет добиться отличных результатов. Эта техника восстанавливает баланс системы «мозг-тело» и успокаивает организм.



Может показаться, что полностью расслабиться очень просто и легко, однако это не совсем так. В большинстве случаев люди просто не могут этого сделать, так как это весьма серьезная и кропотливая работа над самим собой, особенно в пожилом возрасте.

Улыбное и прочие шузы так сильно проникают в наши мысли, что полноценно расслабиться людям попросту не под силу. Для того, чтобы расслабиться, необходимо остаться наедине с собой.

Потому каждому человеку нужно научиться это делать. Релаксация – прекрасное средство, помогающее справиться со стрессом. Стоит отметить и то, что после грамотного организованного сеанса расслабления возникает удивительный прилив энергии. Вы начнете себя чувствовать более бодро и смотреть на мир совершенно другими глазами.



Для этого не нужно большого количества времени. Начинать следует с десяти-двадцати минут занятий в день. В итоге, благодаря такому расслаблению, вы будете экономить намного больше времени.

Основная цель песочной терапии – достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

Основная задача песочной терапии - соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

Возможности песочной терапии

Данный метод позволяет:

- - Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- - Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- - Изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
- - Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
- - Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.
- Психотерапевтическая работа позволяют психологу решать следующие задачи:
 - - Диагностические;
 - - Коррекционные;
 - - Терапевтические;
 - - Творческого развития.



*Чудеснее песка нет для людей забавы
Его всегда имеется в достатке
Течет он нежно так сквозь руки
Что не сравнить его ни с чем...*



Песок – это уникальный материал, а занятия с ним – увлекательный процесс, который побуждает к творчеству расслабляет и вдохновляет.

Песочная терапия может использоваться как самостоятельная терапия, но в сочетании с другими методами терапии принесет более ощутимый результат

- **АРАМОТЕРАПИЯ**

Ароматерапию чаще всего используют на групповых занятиях. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Ароматы повышают устойчивость к неблагоприятным факторам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности.

- **СКАЗКОТЕРАПИЯ**

сказкотерапия - это метод психологического воздействия на личность через сказки, способствующее коррекции проблем, устранению конфликтов и развитию личности. В основе сказкотерапии лежит процесс связи между действиями в сказке и реальности.

- **МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

музыкотерапия - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.

АКЦИЯ – ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ

Основная идея:

- **Проследить динамику изменения настроения.**
- Ввести в акцию познавательные материалы о постоянстве, символике, теории цвета.
- **Затронуть процессы саморефлексии.**
- **Подготовить материалы для улучшения самочувствия, активности и настроения.**
- **Ознакомить с психологией цвета.**
- **Получить обратную связь о ходе акции.**



АКЦИЯ - КОМПЛИМЕНТ

Эта акция позволяет в короткие сроки ощутить огромный эффект воздействия доброго слова и улыбки на душу каждого человека. Мероприятие организуется и проводится психологом на определенной площадке, но часто находит отклик в самых отдаленных уголках, что создает особую уютную доверительную атмосферу в группе.



Цели:

- активизация навыков видеть хорошее в другом человеке, находить слова, выражающие восхищение, удивление, уважение
- содействие развитию активной жизненной позиции
- развитие чувства единения и успешности.

Спасибо за внимание!

Всего доброго!

