

Социально значимый проект

«Активное долголетие»



Исполнитель: Фонд помощи и поддержки несовершеннолетних детей и пенсионеров «Звездный порт»

Финансовая поддержка: субсидия Администрации Великого Новгорода

2020 год

Цель проекта:

Создание условий для освоения и активного применения пожилыми людьми навыков самопомощи, здоровьесберегающих технологий через включение их в различные формы физической, когнитивной, творческой активности, знакомство с новыми способами самовыражения, способствующих увеличению продолжительности жизни и сохранения творческой и социальной активности.



Фото: занятие в отделе по работе с населением «Волховский». Изготовление сувенира в технике «декупаж».

Задачи проекта:

- 1. Формирование информационно-образовательной среды для пожилых людей, обучающей сохранению здоровья на территории отделов по работе с населением Администрации Великого Новгорода.**
- 2. Внедрение комплексной системы профилактики стресса, деменции, социальной пассивности, замкнутого образа жизни для пожилых людей.**
- 3. Проведение занятий, способствующих самовыражению, физической и творческой активностей.**



Фото: занятие в отделе по работе с населением «Нехинский»

Мероприятия проекта:

Подготовительный период: август 2020 год. Мероприятие этого этапа решают 1 задачу проекта.

1. Адаптация и корректировка информационно-образовательных курсов «Возраст мечте не помеха».
2. Информирование целевой группы о проекте. Приглашение к участию, формирование групп.
3. Составление расписания занятий, приглашение спикеров.
4. Закупка необходимых материалов для занятий.



Основной этап.

В проекта приняли участие 148 пожилых людей.

- 1. Проведение занятий с регулярностью 1 раз в неделю на территории мини мэрий и в помещении фонда, включающих лекционную часть, когнитивные и творческие занятия.**



Фото: творческие мастер классы.





Фото: Занятия по здоровому образу жизни.



Фото: занятия с психологом.

2. Проведение ежедневных релаксационных сеансов в сенсорной комнате, направленных на снятие стресса.



В структуру занятия входили: релаксационная гимнастика по методу Ждекобсона, изучение практик осознанности, релаксация, медитативная арт-терапия с использованием светового стола для рисования песком, расслабление с использованием массажного матрасаю



3. Мастер классы по танцевально-двигательное терапии.







4. Игротерапия, способствующая укреплению нейронных связей, когнитивной функции мозга.





5. Экскурсионная программа.





Фотоотчет о ходе проекта по ссылке:

https://vk.com/album-36411879_275451136

Видеоотчет о ходе проекта :

https://vk.com/videos-36411879?section=album_55148206

Список публикаций о реализации проекта «Активное долголетие».

Дата выхода материала, тема публикации	Ссылка	Количество просмотров
7.09.20 Отзыв о посещении сенсорной комнаты	https://vk.com/video-36411879_456239318	1077
14.09.20 Новости о ходе проекта, приглашение к участию.	https://vk.com/wall-36411879_7795	840
24.09.20 Видео о «научном шоу» в мини-мэрии.	https://vk.com/video-36411879_456239320	758
25.09.20 Репортаж о танцевательной терапии	https://vk.com/wall-36411879_7820	762
25.09.20 прямое включение с занятием в мини мэрии «Нехинский»	https://vk.com/video-36411879_456239324	742
26.09.20 Проекты поддержки пожилых людей в фонде «Звездный порт». Платформа «Яндекс «Дзен»	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/proekty-podderjki-pojilyh-liudei-v-fonde--zvezdnyi-port-5f6f1039df292d1109567651	1879
28.09.20 Занятие психолога в мини мэрии «Псковская»	https://vk.com/wall-36411879_7832	479
29.09.20 Фоторепортаж о ходе проекта	https://vk.com/album-36411879_154271020	
30.09.20 Прямое включение с занятием в мини мэрии «Волховский»	https://vk.com/wall-36411879_7835	510
30.09.20 Танцевальная гимнастика на стульях	https://vk.com/wall-36411879_7836	456
6.10.20 Музыкальная пауза перед «Игротерапией»	https://vk.com/wall-36411879_7840	812

7.10.20 Игротерапия в проекта «Активное долголетие» «Яндекс Дзен».	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/proekt-aktivnoe-dolgoletie-igroterapiia-dlia-pojilyh-liudei-5f7c6bf440416f1e5b1ad0de	226
13.10.20 Прямой эфир с творческого мастер класса	https://vk.com/wall-36411879_7857	1162
14.10.20 Фоторепортаж о ходе проекта «Активное долголетие» на Яндекс Дзен.	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/fond-zvezdnyi-port-organizoval-na-reguliarnoi-osnove-zaniatiia-dlia-pensionerov-5f86fab2f12cd832daba404e	7544
15.10. 20 Каждый день пожилые люди из Великого Новгорода посещают интересные занятия. Платформа «Яндекс Дзен»	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/kajdyi-den-pojilye-liudi-velikogo-novgoroda-posescaiut-interesnye-zaniatiia-5f86f5abdc9ac8787c921150	4179
20.10.20 Фоторепортаж с занятия по здоровому образу жизни	https://vk.com/wall-36411879_7866	844
21.10.20 Прямой эфир с занятия по изготовлению цветка из фоамирана	https://vk.com/wall-36411879_7867	738
22.10.20 Прямой эфир с занятий танцедвигательной терапией	https://vk.com/wall-36411879_7869	454
22.10.20 Отзыв участницы после занятия в мини мэрии	https://vk.com/wall-36411879_7871	831
4.11.20 Фоторепортаж с занятий по здоровому образу жизни. Скандинавская ходьба.	https://vk.com/wall-36411879_7880	1400
5.11.20 Видео запись мастер класса по изготовлению елочного шара на платформе «Яндекс Дзен»	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/master-klass-po-izgotovleniiu-elchnogo-shara-v-fonde-zvezdnyi-port-5fa3c801f278637dd48c8be1	2976
17.11.20 Информирование о переводе проекта в онлайн режим	https://vk.com/wall-36411879_7918	2100
17.11.20 О доставке творческого набора «Новогодний шар»	https://vk.com/wall-36411879_7922	260
18.11.20 Мастер класс по изготовлению цветка из фоамирана на площадке Яндекс Дзен	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/master-klass--izgotovlenie-cvetka-iz-foamirana-5fb553ab6bd43436fc36eebf	6363
19.11.20 Видео мастер класса по изготовлению цветка из фоамирана	https://vk.com/fundstaryport?w=wall-36411879_7926	379

19.11.20 Запись мастер класс по изготовлению цветка из фоамирана на Яндекс Дзен	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/master-klass--izgotovlenie-cvetka-iz-foamirana-5fb553ab6bd43436fc36eebf	2521
21.11.20 Видео лекция «Откуда появились новогодние открытки»	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/otkuda-poiavilis-novogodnie-otkrytki-5fb8cdfd9d2ffe38eee7b6b5	270
27.11.20 Запись видео урока по танцедвигательной терапии	https://vk.com/wall-36411879_7935	874
28.11.20 Запись видео урока по танцедвигательной терапии	https://vk.com/wall-36411879_7938	1090
1.12.20 Пенсионеры делятся фото новогодних шаров, сделанных по нашим видео урокам	https://vk.com/wall-36411879_7946	750
2.12.20 Репортаж с занятий по здоровому образу жизни	https://vk.com/wall-36411879_7951	935
4.12.20 Видео урок по танцедвигательной терапии для пожилых людей	https://vk.com/wall-36411879_7961	960
8.12.20 Запись мастер класса по изготовлению бычка	https://vk.com/wall-36411879_7965	1762
14.12.20 Запись мастер класса по изготовлению дедушки мороза	https://vk.com/wall-36411879_7982	626
16.12.20 Фоторепортаж с выездного мероприятия в деревню Мроткино Батецкого района	https://vk.com/wall-36411879_7988	859
18.12.20 Показываем изделия выполненные пожилыми людьми с помощью наших мастер классов	https://vk.com/wall-36411879_7989	745
27.12.20 Фоторепортаж о ходе проекта «Активное долголетие» на Яндекс Дзен	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/v-fonde--zvezdnyi-port-iz-velikogo-novgoroda-s-2013-goda-vedetsia-reguliarnaia-rabota-s-pojilymi-liudmi-5ff1c245bb14d54ffb421ed5	377
28.12.20 Видео лекция искусствоведа «Тайные значения новогодних открыток»	https://vk.com/wall-36411879_8008	426
28.12.20 Видео лекция искусствоведа «Тайные значения новогодних открыток» в Яндекс Дзен	https://zen.yandex.ru/media/batareika1/tainye-znachenia-novogodnih-otkrytok-5fe9afff0d0c7759ac6a78e3	8607

Благодарим Администрацию Великого Новгорода за возможность реализации значимого для пенсионеров проекта.