

# «Университет старшего поколения»

Инновационная форма социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, предусматривающая получение образовательных услуг, способствующих раскрытию внутренних возможностей и потребностей граждан с целью их активизации и самореализации, а также успешной адаптации в обществе.



Целевая аудитория:  
граждане пожилого возраста и инвалиды

## количество слушателей Университета, 200 чел.



# ЦЕЛЬ УНИВЕРСИТЕТА

- ✓ повышение качества жизни и социальной активности граждан старшего поколения;
- ✓ формирование и развитие среды общения;
- ✓ укрепление физического и душевного здоровья.



# Задачи →

- создание благоприятных условий для успешной адаптации граждан старшего поколения в современной жизни, для самообразования и самосовершенствования;
- организация культурно-просветительской и социально - досуговой работы с гражданами старшего поколения;
- повышение компьютерной грамотности пожилых людей и инвалидов;
- снижение социально – психологической напряженности в семьях с гражданами старшего поколения;
- раскрытие внутренних и внешних ресурсов граждан пожилого возраста и инвалидов с целью поддержания психического здоровья и адаптации в современном обществе.

## Проблемы пожилых людей и инвалидов

- Снижение адаптационных возможностей;
- Неприятие старения;
- Обрыв привычных, социальных и психологических связей;
- Физическое и психологическое одиночество;
- Утрата прежних социальных ролей;
- Утрата социальной активности;
- Пожилые люди и инвалиды владеют опытом, знанием, однако им не достаёт силы, здоровья, адаптационных способностей и инновационных стремлений;

## Решение проблемы

Работа «Университета старшего поколения» даёт возможность:

- создать условия для повышения качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов, тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации, на основе обеспечения доступности образовательных, культурно-досуговых и спортивно - массовых мероприятий, внедрения новых форм социального взаимодействия и активного участия пенсионеров и инвалидов в жизни общества.
- объединять людей различного социального и материального статуса, различных профессий.

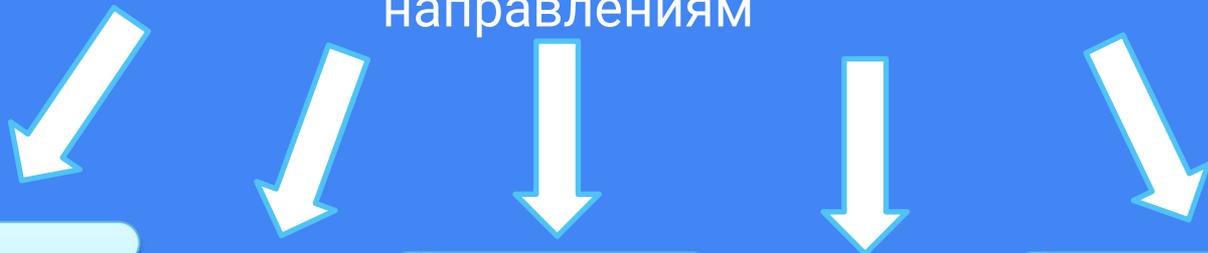
Реализация практики  
«Университет старшего  
поколения»



- ❑ Университет работает на базе отделения дневного пребывания ГБУ «ЦСОГПВИИ Вачского района».
- ❑ Занятия на факультетах осуществляются согласно учебно - тематическому плану.
- ❑ Продолжительность учебного курса 3 месяца.
- ❑ Группа слушателей на каждом факультете составляет 10 человек.
- ❑ Занятия проходят 1 раз в неделю.
- ❑ Включает: лекции, практические занятия, тренинги, экскурсии и другие формы обучения.
- ❑ Обучение проводится на безвозмездной основе;
- ❑ Университет включает в себя 5 факультетов.

# «Университет»

осуществляет деятельность по нескольким направлениям



Факультет  
«Психология»

Факультет  
«Социальный  
туризм»

Факультет  
«Здоровье  
и  
долголетие»

Факультет  
«Декоративн  
о-прикладное  
искусство»

Факультет  
«Основы  
компьютерной  
Грамотности»



# Факультет «Психология»



Ориентирован на укрепление духовного и психического здоровья слушателей, где проходят лекции, тренинги, на темы:

- Методы оптимизации психического состояния «Кто я, какой я»;
- «Не насильственное общение. Приобретение навыков коммуникации.»
- «Коррекция негативных убеждений» . «Методы позитивизации прошлого»;
- «Асертивность, норма жизни»;
- Треугольник Карпмана. «Общение это здорово, не насильственная коммуникация» и др.;

Занятия проводятся психологом, имеющим соответствующее образование согласно утвержденного плана.



Проведение лекций



Правополушарное рисование

# Факультет «Социальный туризм»



Создан для реализации духовных и культурных потребностей лиц пожилого возраста и инвалидов путем формирования и сохранения мотивации к познавательной деятельности и активному образу жизни.

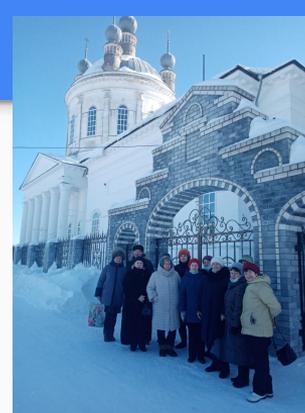
Занятия на факультете подразумевают проведение тематических лекций, направленных на изучение достопримечательностей, исторических событий Вачского района.

В курс занятий входят пешие прогулки по музеям, и другим памятным местам р.п. Вача. Разработаны экскурсионные маршруты на родники, интересные места и святыни Вачского района и за его пределами.

Занятия на факультете проводятся культорганизатором, имеющим опыт в экскурсионной работе, ведущим большую краеведческую работу по изучению и пропаганде красоты и культурного наследия Вачского района.



Экскурсия в г. Ворсма



Экскурсия в с. Арефино  
Вачского района



Ювелирный музей с Казаково Вачского района

# Факультет «Здоровье и долголетие»



Создан для укрепления здоровья и продление активного долголетия людей старше трудоспособного возраста и инвалидов с использованием методов лечебной физкультуры и проведение лекций, направленных на здоровый образ жизни.



Проведение лекций

Инструктором по лечебной физкультуре проводятся занятия по профилактике шейного остеохондроза. Слушатели узнают кому противопоказано заниматься ЛФК, получают знания об упражнениях для поддержания осанки и попробуют их на практике, узнают о пользе скандинавской ходьбы.



Занятия по скандинавской ходьбе



Занятия гимнастикой



Занятия на тренажерах

# Факультет «Декоративно-прикладное искусство»



Создан для духовного и эмоционального развития, развития воображения, чувства красоты и гармонии.

Инструктор по трудотерапии помогает каждому выбрать «творчество по душе». В плане занятий есть и шитье, и изготовление поделок из подручных материалов, и вязание спицами, и изготовление цветов из фоамирана, и многое другое.



Мастер-класс по изготовлению бумажных пакетов для книг



Изготовление салфеток на рамке



Изготовление декоративных ваз из бумажных трубочек

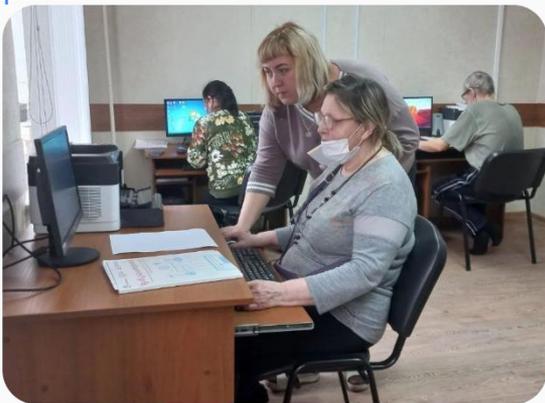
# Факультет

## «Основы компьютерной грамотности»



### Овладение компьютерной грамотностью

Ориентирован на обучение граждан пожилого возраста основам компьютерной грамотности и формирование у людей новых, современных представлений о роли информации и информационных процессов в природе, чтобы они могли ориентироваться в огромном океане информации, и помочь усвоить правила работы с самой разнообразной информацией.



1. Устройство компьютера. Хранение и удаление информации.
2. Работа с текстовым документом.
3. Работа в программе Microsoft Office Power Point.
4. Знакомство с сетью Интернет. Поиск информации в Интернете.
5. Изучение возможностей при использовании Единого портала государственных услуг (ЕПГУ).

# «Университет старшего поколения»

улучшается качество жизни пожилых людей и инвалидов путем разнообразия их досуга, повышается социальная значимость, наполнение жизни новыми ценностями, снижение социальной изоляции путем расширения социальных связей

увеличение физической активности и привлечение к здоровому образу жизни

**Результаты  
внедрения  
практики**

стабилизируется психологическое состояние, появляется мотивация к активной жизни

умение работать с современными средствами коммуникации (компьютером и Интернетом) и получать необходимую информацию

Подводя итоги работы, можно сделать вывод, что реализация практики «Университет старшего поколения» повышает качество жизни граждан пожилого возраста и инвалидов, создает благоприятные условия для самообразования, совершенствования, активизирует творческий потенциал и сохраняет позитивное отношение к жизни. Тиражирование возможно в учреждениях социального обслуживания, с учетом возможностей материально-технической базы.

