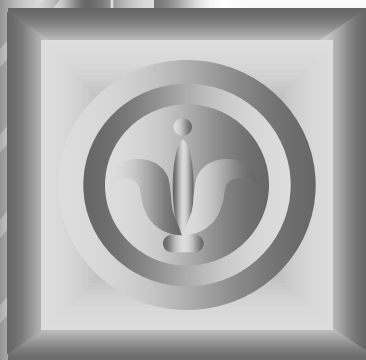


МБУ «КЦСОН «Ермаковский»



Университет «Серебряный возраст»

*Т.Н. Доева
Специалист
по социальной работе*

2013г.



Жизнь начинается с ухода на пенсию не потому, что работа наконец осталась позади, а потому, что перед вами внезапно открывается целый мир и вы готовы вступить в него.

Хелен Хэйес

Актуальность:

Выход на пенсию является одним из наиболее переменных и кризисных моментов на жизненном пути пожилого человека, влекущим за собой существенные изменения в условиях и образе его жизни. Сложившаяся ситуация требует от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и окружающему, поиска новых путей реализации активности. У многих пожилых людей этот процесс происходит долго и болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью, неумением найти новые знания и контакты, по-новому взглянуть на себя и окружающий мир.

Цель:

- ❖ повышение качества жизни и социальной активности граждан старшего поколения

Задачи:

- ❖ создание условий для успешной адаптации пожилых людей в современной жизни;
- ❖ Формирование позитивных интересов, в том числе в сфере досуга, спорта, здорового образа жизни;
- ❖ Повышение коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности.

Целевая группа:

пожилые люди старше 55 лет,
вышедшие на пенсию



Факультеты:

- ❖ *Компьютерная грамотность;*
- ❖ *Здоровый образ жизни;*
- ❖ *Информационные технологии;*
- ❖ *Основы безопасности жизнедеятельности.*

Компьютерная грамотность:

- ❖ формирование у слушателей знаний и навыков об основных понятиях и методах работы на современном компьютере;
- ❖ научить слушателя эффективной и безопасной работе в глобальной сети Интернет.

Здоровый образ жизни:

- ❖ формирование у слушателей знаний об удовлетворение потребностей пожилых людей;
- ❖ мотивация пожилых граждан на укрепления своего здоровья;
- ❖ практические занятия, способствующие улучшению физического, психического и социального состояния индивидуума и общества в целом;
- ❖ профилактика стресса и обучение методу работы с эмоциями.

Информационные технологии:

формирование у слушателей навыков владения информационными технологиями, внешними дополнительными устройствами компьютера (принтер, сканер, мобильный телефон, фотоаппарат и т.д.).

Основы безопасности жизнедеятельности:

повышение уровня безопасности
повседневной жизни лиц пожилого возраста

- ❖ предвидеть опасность;
- ❖ распознать опасность;
- ❖ классифицировать опасность;
- ❖ избегать опасности;
- ❖ формировать навыки действий в экстремальных ситуациях

Формы проведения занятий:

- ❖ лекции;
- ❖ семинары;
- ❖ экскурсии;
- ❖ тренинги;
- ❖ практикумы.

Результат обучения:

- ❖ Общение;
- ❖ Получение новых знаний, позволяющих реализовать свои способности, быть менее подверженными стрессовым состояниям в кризисный период;
- ❖ Повышение адаптивных возможностей к внутренним и внешним изменениям.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**