

КОМУЗА®

Сеть клубов новых старших

Клубы новых старших «КомУза» – это сообщество локальных клубов для людей старше 50 лет, которые заинтересованы в том, чтобы вести долгую, здоровую и интересную жизнь; быть социально-активными и органично интегрированными в современные реалии.

Автором «КомУза», Натальей Кадешниковой, в 2013 г. была создана авторская методология системных практик работы со старшим поколением, которая успешно применяется ею и ее командой уже на протяжении 9 лет.

Проект **«Видеозанятия по нейрогимнастике»** направлен на создание серии (не менее 10) обучающих видео для работы Клубов, которые станут ежедневным подспорьем в самостоятельных тренировках для нынешних участников Клуба, а также для тех, кто в силу объективных физических причин не способен посещать очные занятия нейрогимнастикой на встречах Клуба.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА —

Профилактика возрастных когнитивных нарушений у людей старшего возраста посредством создания и распространения серии видеозанятий по нейрогимнастике

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА —

- Провести видеосъемку и монтаж не менее 10 видеозанятий по нейрогимнастике
- Распространить созданные видеозанятия среди участников «Клуба новых старших «КомУза», г. Екатеринбург
- Собрать обратную связь от участников, прошедших тренировки по видеозанятиям в домашних условиях, с целью оценки эффективности проекта

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ — 1 апреля — 30 сентября 2023 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:

Проблема развития когнитивных нарушений сегодня — одна из ведущих в теме старшего возраста. По статистике, каждый десятый человек старше 65 лет имеет диагноз «деменция». Во всем мире насчитывается более 50 млн. людей с таким диагнозом. И, по прогнозам ВОЗ, к 2030 г. их число составит 82 млн.чел., а к 2050 г. — 152 млн. (Источник: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/dementia>)

Деменция оказывает значительное социальное и экономическое воздействие с точки зрения медицинских расходов и расходов на социальную помощь. Она также влияет на семьи страдающих ею людей и тех, кто осуществляет уход за ними.

Немного статистики и фактов:



Каждый десятый человек старше 65 лет имеет диагноз «деменция» (болезнь Альцгеймера является самой частой причиной деменции)



Во всем мире насчитывается более 50 млн людей с деменцией



По прогнозам ВОЗ, число людей с деменцией составит около 82 млн человек в 2030 году и 152 млн — к 2050 году



Такие знаменитые люди, как 40-й президент США Рональд Рейган (диагностировали в 1994, скончался в 2004), «Железная леди» Маргарет Тетчер (диагностировали в 2005, скончалась в 2013 от инсульта), актеры Робин Уильямс, Шон Коннери, Маргарита Терехова и многие другие жили и живут с деменцией.



Болезнь Альцгеймера и другие виды деменций (сосудистая деменция, деменция с тельцами Леви, лобно-височная дегенерация и другие) неизлечимы. Наше главное оружие на сегодняшний день — снижение рисков, которые помогут отсрочить наступление деменции, и ранняя диагностика, благодаря которой можно замедлить ухудшения.

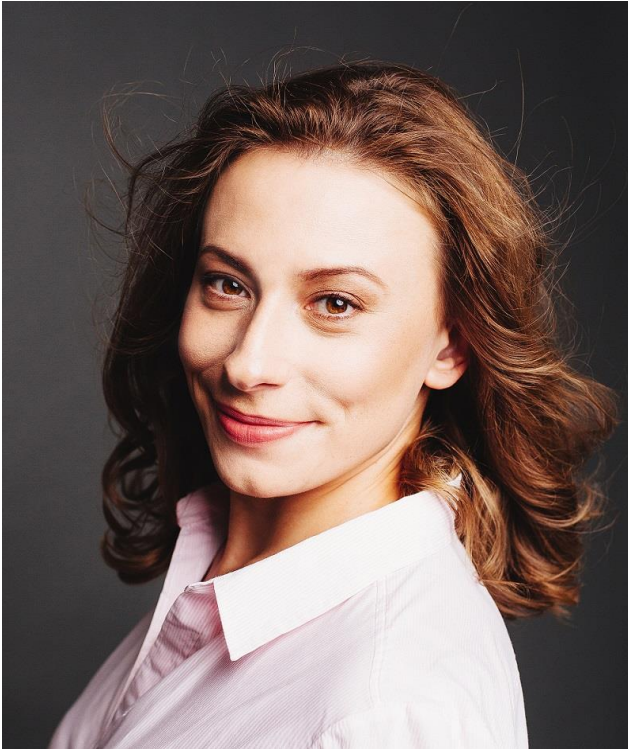
Профилактика деменции — одно из основных направлений деятельности Клуба, который работает в 5 районах г. Екатеринбурга. В команде проекта — признанные эксперты в теме профилактики деменции, которые обладают в ней обширным опытом и готовы делиться своими уникальными знаниями с аудиторией.

КОМАНДА ПРОЕКТА:



- ▶ **Кадешникова Наталья Владиславовна** — руководитель проекта, автор методологии системных практик работы со старшим поколением, организатор сети «Клубов новых старших «КомУза». Автор, организатор, сценарист, режиссер-постановщик и фандрайзер более 20 мероприятий для людей старшего возраста в УрФО. Победитель VIII-ой Региональной премии в области развития общественных связей «Серебряный Лучник-Урал» в 2020 г. Организатор, методолог курса «Предпринимательская грамотность для людей 50+». Победитель конкурса «Моя страна - моя Россия 2023» в номинации «Моя педагогическая инициатива».

КОМАНДА ПРОЕКТА:



- ▶ **Медведева Екатерина Васильевна** — автор и ведущая видеокурса, эксперт «Клуба новых старших «КомУза» по профилактике возрастных когнитивных изменений, основатель патронажной службы «Красная шапочка», автор идеи и ведущая «Клуба ответственных детей» для родственников пожилых с деменцией, лауреат общественного проекта «Спасибо», спикер TEDx Ekaterinburg, эксперт в сфере ухода за пожилыми людьми.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Этапы работы	Результаты работы	Срок исполнения
Организационно-подготовительная часть		
Составление тематического плана и содержания видеозанятий	Сформирован тематический план и детально проработано содержание 11 видеозанятий по нейрогимнастике, подготовлены вспомогательные материалы	1 месяц
Закуп необходимого оборудования	Приобретено оборудование для видеосъемки в соответствии со сметой проекта	1 месяц
Основная часть		
Видеосъемка занятий	Произведена видеосъемка материала для монтажа видеозанятий	2 недели
Монтаж видеозанятий	Произведена видеосъемка материала для монтажа видеозанятий	2 недели
Распространение видеозанятий среди участников «Клуба новых старших «КомУза»	Ссылка на видеозанятия размещены в whatsapp-чатах поддержки участников Клуба, наставниками проведена работа по анонсированию; С 30 участниками созданы договоренности по проведению опроса после прохождения ими серии видеозанятий	3 недели
Аналитическая часть		
Проведение опроса и оценка эффективности проекта	Проведен опрос 30 человек, изучивших серию видеозанятий по нейрогимнастике, на предмет качественных изменений в жизни по ряду параметров: - память - внимание - мелкая и крупная моторика и др. Подведены итоги проекта.	2 недели

Клубы новых старших «КомУза» –

Пусть старший возраст станет новым, качественно иным и счастливым этапом в жизни человека, который будет не пугать, а давать новые возможности и результаты!

НАШИ КОНТАКТЫ:

Тел: [+7\(966\) 706-28-99](tel:+7(966)706-28-99)

Email: komuzaproject@gmail.com

Сайт: www.komuza.net/club, <https://club.komuza.net>