



Активное долголетие с Нейрографикой

Социальный проект

Инициативная группа

*«Не бойтесь дарить согревающих слов,
И добрые делать дела.*

*Чем больше в огонь вы положите дров,
Тем больше вернется тепла».*

Омар Хайям

- **Руководитель проекта**

Порох Татьяна Викторовна -
практический психолог, инструктор нейрографики/
эстетический коуч, арт-терапевт.

- **Члены инициативной группы**

Кучер Татьяна Анатольевна – председатель правления;
Царькова Лариса Владимировна – связь с
общественностью.

Территория реализации проекта и численность населения на территории



Численность населения Гатчинского района – 244,2 тысячи человек из них количество пожилых людей составляет 24 % от всего населения.

Во время пандемии коронавируса Гатчинский район длительное время находится в красной зоне, поэтому для людей старшего возраста стали недоступны многие виды досуга, ограничили контакты с близкими людьми и по опросу самих пожилых людей это очень плохо сказалось на их психическом и физическом состоянии. Реализация проекта будет проходить на двух площадках города Гатчины: на базе районного Совета ветеранов и РОО "Школа третьего возраста" Гатчинского муниципального района, которую посещают люди старшего возраста (60+) из 10 поселений Гатчинского района.

Актуальность

Пандемия коронавирусной инфекции создала мотивацию на усиление защиты психического здоровья населения. Проблема защиты психологического здоровья населения стала актуальной для каждого человека, общества и государства.

По данным Всемирной организации здравоохранения, пожилые люди являются одной из основных групп риска в период пандемии коронавируса. Для многих пожилых людей вынужденная изоляция обернулась полным прекращением социальных контактов, в том числе и с родными. В 2020 году Общественной палатой ГМР проведено исследование на тему: Социально-психологическое исследование жителей старше 70 лет. Исследование выявило, что пожилые люди проживают одни (30%), не могут позволить себе досуговые и культурные мероприятия и такие обстоятельства ведут к дезадаптации, усилению чувства изолированности, покинутости и росту тревожных настроений. По итогам исследования Общественной палатой были предложены рекомендации о внедрении на территории ЛО новых технологий оказания услуг пожилым людям.

Цель проекта

Адаптация людей
пожилого возраста 60+,
к условиям жизни в период пандемии Ковид-19
и вынужденной изоляции, проживающих на
территории города Гатчина и сельских
поселений Гатчинского района, посредством
инновационного метода «НейроГрафика».

Задачи проекта

1. Вовлечение пожилых людей, проживающих на территории г. Гатчина и Гатчинского района, для участия в групповых и индивидуальных занятиях посредством метода «НейроГрафика» с помощью проведения ознакомительных презентаций и мастер-классов. Распространение буклетов и листовок.
2. Проведение групповых (до 10 человек) и индивидуальных практических занятий 1 раз в неделю с применением метода «НейроГрафика».
3. Представление результатов участников занятий по методу «НейроГрафика» посредством организации выставок творческих работ. Представление фотоотчетов о проведенных занятиях в социальных сетях.

Партнёры проекта

- «Совет Ветеранов» г. Гатчина и Гатчинского района - предоставление помещения для проведения занятий по методу «НейроГрафика», распространение информационных буклетов среди членов сообщества с целью привлечения новых благополучателей.
- Библиотеки - предоставление помещения для проведения презентаций, мастер-классов по методу «НейроГрафика», с целью ознакомления посетителей библиотеки с возможностями метода и вовлечения новых благополучателей.

Метод «НейроГрафика»

Занятия с применением метода «НейроГрафика» способствует проработыванию деструктивных переживаний и созданию конструктивной стратегии на будущее, положительно влияет на психическое здоровье.

Нейрографика - это искусство творить руками. Метод основан на способности мозга к трансформации. С помощью графического алфавита и специальных алгоритмов визуального языка, программируем мозг на желаемые события, тем самым меняя свое будущее. Метод прост в освоении и не имеет возрастных ограничений.

Метод «НейроГрафика»

Занятия посредством инновационного метода «НейроГрафика» с людьми старшего возраста впервые стали проводиться на базе «Совета Ветеранов» микрорайона Мариенбург г. Гатчина с апреля 2021 года и по откликам участников эффективны.



Мероприятия

В рамках проекта в течение 5 месяцев в Гатчинском районе на базе РОО "Школа третьего возраста" ГМР ЛО и на городских площадках Совета ветеранов будут проведены:

- 10 ознакомительных презентаций и мастер-классов по методу Нейрографика;
- 4 курса (по 6 занятий в каждом) для 40 человек людей старшего возраста;
- 5 индивидуальных занятий на дому для маломобильных людей.

Количественные результаты

1. О методе Нейрографика узнают люди старшего возраста 60+, проживающие на территории Гатчинского муниципального района и микрорайона и г. Гатчина, в количестве 500 чел.
2. Проведено – 10 презентаций и мастер-классов на площадках г. Гатчины и РОО "Школа третьего возраста" ГМР.
3. Проведено 24 занятия по методу Нейрографика для людей старшего возраста 60+.
4. Проведены – 5 индивидуальных занятий с малоподвижными людьми 60+
5. 6 публикаций о проекте через социальные сети и местные СМИ.
6. Проведены итоговые мероприятия (фотоотчеты и выставки с творческими работами участников проекта): на базе библиотек г. Гатчины, "Совета Ветеранов" м/р Мариенбург и РОО "Школа третьего возраста" ГМР.

Качественные результаты

Проект способствует:

- развитию мелкой моторики у людей старшего возраста;
 - улучшению памяти и внимания.
 - групповые занятия способствуют расширению круга общения со сверстниками избавляя от чувства одиночества.
 - занятия Нейрографикой помогают справиться с депрессией и улучшить эмоциональное состояние, вызванными длительным периодом вынужденной изоляции.
 - получить дополнительный ресурс для создания стратегии на будущее.
 - занятия способствуют раскрытию творческого потенциала участников и оказывают положительное влияние на состояние психического и физического здоровья.
- Результативность измеряется по отзывам.

Дальнейшее развитие проекта

Существует план создания Школы-Студии, чтобы курсисты получившие поддержку смогли продолжить занятия и развивать свои творческие способности, вести активный образ жизни, строить планы и гармонизировать взаимоотношения с родными и близкими людьми.

На занятиях в школе-студии будем разбираться с вопросами: "Как жить в старости? Можно ли чувствовать себя комфортно?" Как правило, старость – это не возраст, а состояние, отсутствие желаний. Молодость живет будущим - старость воспоминанием о прошлом.

Значит, чтобы быть молодым и активным, надо иметь желания, строить планы и иметь цель в будущем. Важно уметь преодолевать себя.

Для того, чтобы поддерживать проект в рабочем состоянии будем, при необходимости, оказывать платные услуги жителям Гатчинского района и города, искать спонсоров, участвовать в различных конкурсах.

Бюджет

Общая сумма расходов на реализацию проекта	Софинансирование	Размер запрашиваемой суммы
395 545,00	72 500,00	323 045,00