



Проект:
**«Бюро 55+: эмоциональная
перезагрузка»**

Тимошкова Жанна Савельевна
г. Красноярск

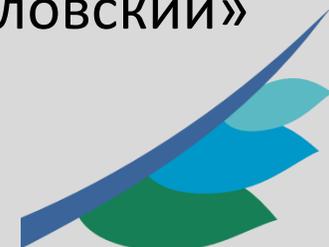


Опыт работы

- Бюро 55+: социально-проектное творчество пожилых
- Бюро «Современные старшие»: ресурсное пространство для поддержки социальных инициатив пожилых людей
- От возраста дожития - к возрасту счастья
- Образовательно-просветительские проекты для пожилых

наши Партнеры

- Министерство социальной политики Красноярского края.
- Управление социальной защиты населения администрации города Красноярска
- Красноярская региональная общественная организация «Содружество просветителей Красноярья»
- Автономная некоммерческая организация «Красноярский региональный центр поддержки местных сообществ «Развитие»
- Совет ветеранов Советского района
- КЦСО «Октябрьский» «Советский» «Свердловский»



Цель проекта:

Создание благоприятных условий для поддержки уровня социализации людей пенсионного возраста, в связи с вынужденным пребыванием дома, посредством включения их в организованное образовательное он-лайн пространство



Задачи проекта:

- 1. Обеспечение готовности всех компонентов проекта (участники (ЦГ-1), организация, ресурсы) к достижению цели проекта.
 - 2. Освоение новых он-лайн инструментов (программа Zoom, Jamboard) для безопасного взаимодействия с гражданами старшего возраста (55+) по различным тематическим направлениям
- 
- A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

3. Организация и проведение он-лайн встреч по тематическим направлениям:

«Полезные привычки»

«Бабушка-блогер»

Финансовые инструменты качества жизни

Как сохранить твердый ум и светлую память?

Цифровая компетентность современного старшего

4. Проведение итоговых совместных мероприятий (Марафона).

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Эмоциональный
фон жизни:
поймать
и удержать

Письменные
практики

Биографическая
разборка

Мой круг

Радость полезных
движений

Как сохранить твердый ум и светлую память?

НА КУРСЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что такое мозг? Зачем он нужен?
- Как работают наши память и внимание?
- Проблемы памяти и внимания
- Как продлить жизнь мозга: секреты хорошей памяти и внимания
- Потренируем память и внимание

Финансовые инструменты качества ЖИЗНИ

НА КУРСЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

Финансовая стратегия. Бюджет доходов и расходов

Финансовое планирование в деталях

Переводим мечты в цели на основе потребностей

Формирование личного капитала

• Бабушка-блогер

НА КУРСЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что такое блог и для чего он?
- Как и о чем писать посты в блоге?
- Как снимать видео для своего блога?
- Как быть интересным блогером?
- Какие есть функции у INSTAGRAM?

- ЦИФРОВАЯ
КОМПЕТЕНТНОСТЬ
СОВРЕМЕННЫХ
СТАРШИХ

НА КУРСЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

Поиск приложений и информации в интернете

Общение

Повседневные задачи

Полезные приложения

Безопасность в интернете

• МАРАФОН

- Итоговое мероприятие – марафон позволит:
- познакомить участников разных групп,
- создать творческую «арену», на которой они смогут представить свои достижения, накопленные за время проекта.
- Это могут быть дыхательные практики, полезные упражнения, практические советы и лайфхаки по оздоровлению, упражнения для создания позитивного эмоционального фона дома; развитие полезных эмоциональных привычек и т.д., которыми они с удовольствием делятся с участниками из других групп.
- На марафон приглашаются родственники и близкие участников (по рекомендациям). На последнем этапе марафона подводятся итоги и формулируются ожидания для развития будущей деятельности в он- и офф-лайн режиме.



АНО ДПО «Институт образования взрослых»

www.iovdpo.ru

Директор АНО ДПО
«Институт образования взрослых»
Тимошкова Жанна Савельевна
Тел. 8(913)538-74-65
e-mail: iovdpo@mail.ru

Заместитель директора
Тимошкова Ирина Юрьевна
Тел. 8(913)580-89-00
e-mail: iovdpo@mail.ru