**КГБУ СО КЦСОН «Уярский»**

****

**Клуб «Серебряный возраст»**

**Психолог: Юрченко Е.К.**

**2024г.**

**I. Общее положение**

* 1. Клуб пожилых людей является добровольным общественным формированием, объединяющим граждан для удовлетворения их духовных потребностей и оказания социально-психологической, консультативной помощи, психологическую поддержку и повышение жизненной активности.

1.2. Клуб создан и действует на основе добровольности, равноправия его членов, самоуправления, законности и гласности.

1.3. Членами клуба могут стать все желающие люди.

1.4. Основными направлениями деятельности Клуба являются: проведение культурно-досуговых мероприятий, направленных на повышение эмоционального фона пожилых людей и инвалидов, поддержание стремления к полноценной, активной жизни, установление дружеских контактов; организация встреч, бесед, обеспечение [взаимопомощи](http://www.pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/) и морально-психологической поддержки между членами клуба.

1.5. Основная цель клуба - удовлетворение потребности членов клуба в общении.

1.6. Задачи клуба:

- вовлечение пожилых людей в жизнь общества, помощь в адаптации к положению пенсионера, создание своеобразной системы взаимоподдержки пожилых людей;

- организация консультаций, обмен мнениями по вопросам текущей политики;

**II. Основные формы деятельности клуба.**

2.1. Для реализации целей Клуба могут использоваться следующие формы деятельности клуба:

а) доклады, выступления, свободные дискуссии, мастер-классы членов клуба и специально приглашенных гостей (общественных деятелей, интересных творческих людей, специалистов различных ведомств);

б) просмотр и обсуждение фильмов.

III. Права и обязанности членов клуба.

3.1. Членом клуба может стать любой человек пожилого возраста. Членам клуба предоставляется возможность свободно излагать свою точку зрения в соответствии с установленным регламентом и правилами. Результатом деятельности Клуба является формирование независимой точки зрения по обсуждаемым вопросам у членов Клуба и других участников дискуссии.

3.2. Члены клуба в своих высказываниях и публичных выступлениях излагают только свою личную позицию.

IV. Регламент регулярных заседаний.

4.1. Дни и время регулярных заседаний клуба на текущий год утверждается на первом заседании наступившего календарного года.

4.2. В течение года заседания не могут проходить реже 1-2 раза в месяц.

4.3. Традиционным днем регулярных заседаний клуба является понедельник

4.4. Традиционное время заседаний с 10.00 до 11.00 ч.

**План работы клуба на 2024 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы**  | **Месяц** |
| 1 | Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе.Упражнение для первичного знакомства «Имя +» | Январь-Февраль |
| 2 | Приветствие1. Ритуал начала занятия «Клубок»2. Упражнение «Мое настроение»3. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики» |
| 3 | Приветствие.Упражнения на гармонизацию душевного равновесия:1. «Мы с тобой похожи / не похожи»2. «Я рад тебя сегодня видеть»3. «Мои чувства – эмоции»4. «Вы узнаете меня по…… | Март |
| 4 | Приветствие1. Ритуал начала занятия «Клубок»2. Упражнение «Свободный рисунок в круге»3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» |
| 5 | Тренинг на сплоченность1. Ритуал начала занятия «Клубок»2. Упражнение «Интервью в парах»3. Упражнение «Ассоциации»4. Упражнение «Жизненный путь»5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»6. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» | Апрель |
| 6 | Приветствие*.*Упражнения снижение стрессовых и тревожных состояний:1. Мышечная релаксация.2. «Прогулка к морю»3. «Концентрация – счет»4. «Дыхательная гимнастика на счет» | Май |
| 7 | Приветствие1. Ритуал начала занятия «Клубок»2. Упражнение «Несуществующий зверек»3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» | Май |
| 8 | «Я и Мои эмоции» Часть 1Приветствие1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»2. Беседа на тему: «Эмоции. Какие бывают эмоции. Кто может вызвать эмоции?»3. Упражнение «Рисование собственной эмоции»4. Упражнение «Угадай-ка»5. Ритуал окончания занятия «Ладошки» | Июнь |
| 9 | «Я и Мои эмоции: обида, злость» Часть 2Приветствие1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»2. Беседа на тему: «Положительные и отрицательные эмоции»3. Упражнение «Обида. Злость»4. Упражнение «Прощание с обидой и злостью»5. Ритуал окончания занятия «Ладошки» | Июнь |
| 10 | Приветствие Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»1. Упражнение «Тренируем эмоции»2. Упражнение «Проблема в фигуре»3. Ритуал окончания занятия «Ладошки» | Август |
| 11 | Упражнения, направленные на синхронизацию работы полушарий головного мозгаПриветствие.1. «Ладонь – ребро – кулак»2. «Ухо – нос»3. «Ленивые восьмёрки»4. Рисование двумя руками одновременно | Сентябрь |
| 12 | Социально – психологический тренинг «Всегда ли мы поступаем правильно?»1. Ритуал начала занятия «Клубок»2. Упражнение «Обида человека»3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» | Сентябрь |
| 13 | Эмоционально личностное развитие: «Исследуем себя»1. Ритуал начала занятия «Клубок»2. Упражнение «Слушаем окружающий мир»3. Упражнение «Рисуем человека»4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» | Октябрь |
| 14 | Упражнения, направленные на тренировку памяти, ВниманияПриветствие1.Игра «Снежный ком»2.Каскад слов3.Игра «Мемо»4.Игры с карточкамми | Октябрь |
| 15 | Приветствие1. Ритуал начала занятия «Комплименты»2. Упражнение «Каракули»3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»4. Упражнение «Кляксы»5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей» | Ноябрь |
| 16 | Заключительное занятие Работа с разными техниками.Подведение итогов1. Ритуал начала занятия «Комплименты»2. Упражнение «Создание радости»3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»4. Упражнение «Коллаж. Мой мир»5. Упражнение «Подарок»6. Ритуал окончания занятия «Ладошки» | Декабрь |