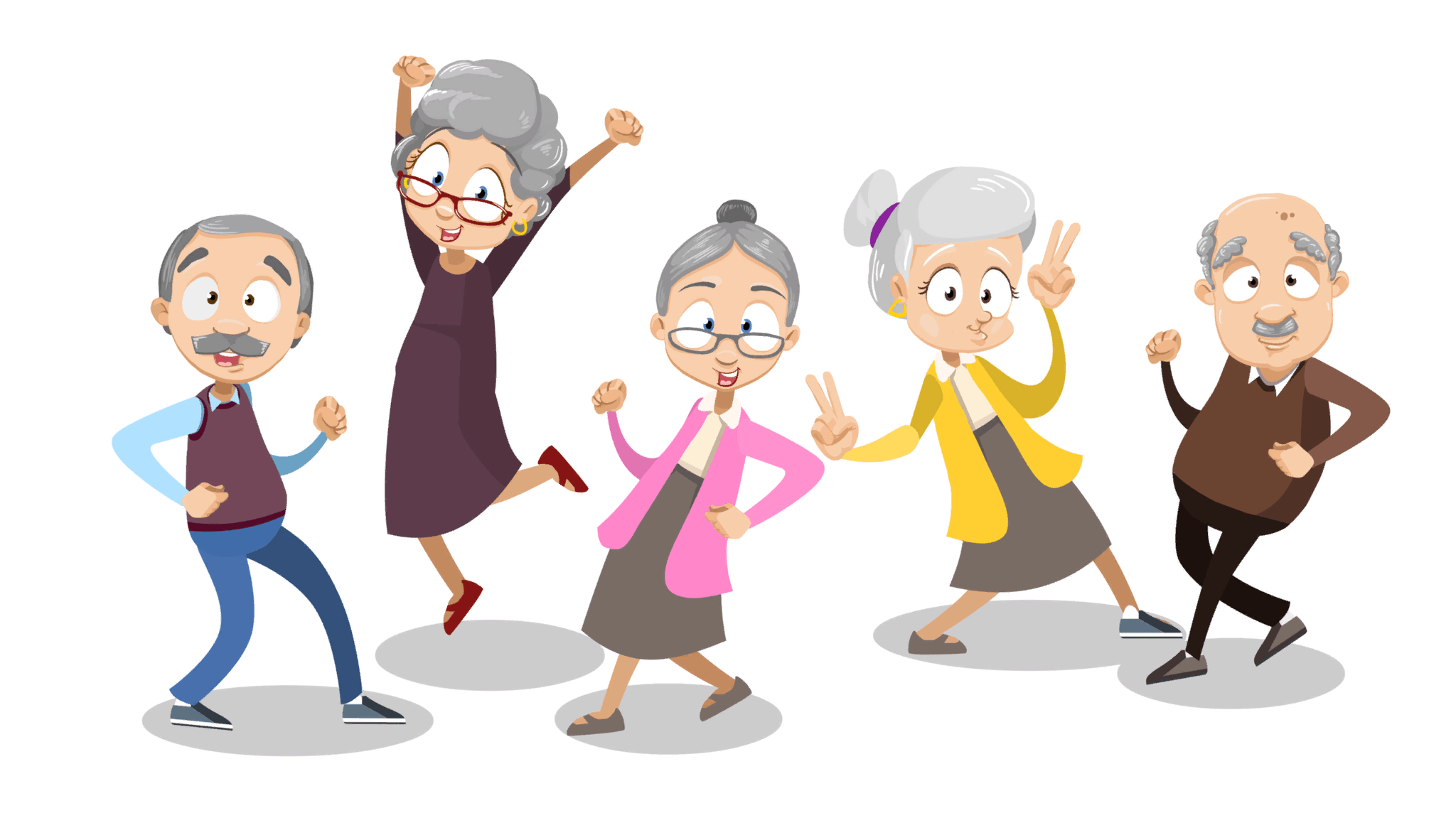
**КГБУ СО КЦСОН «Уярский»**

****

**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 | Приветствие  1. 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 | Приветствие  1. 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 сплоченность  1. 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 | Приветствие  1. 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 1  Приветствие  1. 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 2  Приветствие  1. 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 мозга  Приветствие.  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,  Внимания  Приветствие  1.Игра «Снежный ком»  2.Каскад слов  3.Игра «Мемо»  4.Игры с карточкамми | Октябрь |
| 15 | Приветствие  1. 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 итогов  1. 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 |