



“Бабушку никто не заменит!”

В.В. Путин



Целевая группа - Граждане пенсионного возраста, в том числе "серебряные" волонтеры, проживающие в городе Пскове, заинтересованные в интеллектуальном развитии, сохранении социальной активности

Причины социальной проблемы

- Потеря мотивации, веры в свои силы, утрата поддержки, социальных контактов, возможностей.
- Проблемы, связанные с возрастными изменениями когнитивных функций (ослабление)
- С выходом на пенсию многие люди теряют социальный статус, связи, "угасают", не видят перспектив.
- Нет финансовой возможности оплачивать предлагаемые курсы, семинары и т.д.
- Нет системного подхода в вопросе интеллектуального развития пенсионеров
- Недостаточно квалифицированных педагогов
- Недостаток общения
- Стереотипы о пожилых людях, их ограниченных способностях, которые мешают попыткам отсрочить старение, продлить активный жизненный период



Пандемия обострила проблему социальной изоляции

Болезнь Альцгеймера

Перевод с английского выполнен Бюро переводов iTrex | www.itrex.ru

ДЕМЕНЦИЯ В ЦИФРАХ



В настоящее время деменция диагностирована у 24 млн человек. Если к 2040 году лекарство не будет найдено, количество заболевших превысит 81 миллион.





Цель проекта - Организовать и провести комплексную программу интеллектуального развития для не менее 100 пенсионеров Пскова, включая «серебряных» волонтеров, направленную на укрепление когнитивных функций (памяти, внимания, концентрации) и повышение социальной активности через инновационные методики, компьютерные технологии и нейрофитнес, что позволит улучшить качество жизни участников и предотвратить возрастные когнитивные нарушения.

**Взрослеть, но не стареть!
Держи мозг в тонусе!**

Методика для профилактики
болезней памяти и восстановления
мыслительных процессов.



- 12 занятий по курсу
- Серия интеллектуальных игр/творческих вечеров
- Олимпиада по ментальной арифметике
- Выпускной
- Создание клуба “Перезагрузка 55+”



Задачи проекта

- Сформировать и обучить не менее 100 пенсионеров Пскова, включая «серебряных» волонтеров, путем организации групповых занятий по развитию когнитивных функций, внимания, памяти и концентрации.
- Создать и опубликовать видеокурс из 8 обучающих роликов по нейрогимнастике, обеспечив доступность методик для широкой аудитории и возможность самостоятельных занятий после завершения проекта.
- Провести диагностику когнитивных функций участников до и после программы для оценки эффективности методик и влияния программы на интеллектуальные способности пожилых людей.
- Организовать регулярные занятия с частотой 1 раз в неделю в сочетании с ежедневными индивидуальными тренировками на компьютерных платформах, адаптированных под возможности пожилых людей.
- Создать и поддерживать Клуб «Перезагрузка 55+», организовывать интеллектуальные соревнования и мероприятия, обеспечивая устойчивость проекта и продолжение социальной активности участников после завершения курса.

Отзывы о занятиях

		Улучшилась память, стало больше позитивного настроения, всегда ждала уроки с нетерпением и теперь будет очень не хватать этих встреч	Всегда с удовольствием, мы были на одной волне и всегда всё понятно	Всегда оставаться на связи и продолжать начатое при любых трудных ситуациях, только вперёд!!!
		Все хорошо	Всегда внимательна отзывчива.	Успехов, терпения, позитива!
Отличное настроение, желание изучить еще что то новое	Отличная работа тренера, на 6+	Круг общения расширился, позитив, забота и внимание к нашему возрасту.	Самые наилучшие, коротко и ясно.	Так держать ,труда много вложено, коллектив супер. Удачи.
Лучше запоминаю, появилось желание больше узнавать незнакомых проектов.	Очень хорошие ! Алла Владимировна стала частью моей жизни, всегда ждала занятий и новых встреч ! На все вопросы получала ответы Огромное спасибо !	Отличные. Новые люди, новые друзья. отличная команда. Нам повезло с тренером Алёной Александровной!	Прекрасный человек, с ней легко работать , ещё раз повторюсь- нам повезло с тренером.	Поставила десять баллов, это значит отлично. хочется учиться дальше чему-то новому !
		Улучшение памяти, чёткость мышления, правильная речь, легче стало в голове производить математические действия.	Тренер - Алёна Александровна, очень доброжелательная, отлично проводит занятия, четко, ясно и понятно	Хотелось бы продолжить занятия для закрепления полученных знаний и улучшения работы мозга
Улучшение настроения, улучшение внимания. Тест меня приятно удивил. Я сама увидела, что выполняю задания теста намного быстрее и легче.	Замечательный тренер. Юлия очень позитивный тренер. Она отвечала на вопросы и решала проблемы по домашнему заданию в любое время. И конечно, сколько замечательных новых игр, упражнений и занятий показала Юлия. Некоторые игры я уже провела со своими родными. Спасибо, Юлия.	Жить стало интересней. Память улучшилась. Появилось желание учиться , познавать что-то новое.	алла владимировна замечательный тренер. Было интересно на занятиях. Очень все грамотно и понятно объясняла. Хотелось посещать её занятия. Тренер на 5+	Всё замечательно, ничего менять не надо, мне так кажется.
Улучшение памяти	Самые положительные	У меня улучшилась память и появилось больше позитивных взглядов на действительность.	Очень положительные, Алла Владимировна чуткий внимательный человек, отличный преподаватель, всегда помогала и объясняла, если это было мне нужно.	Желаю победить в конкурсе 55+, а если не получится, организовать для 55+ платное обучение. Спасибо, что вы есть !
Улучшилась память	Очень внимательна, всегда объяснит что не понятно, тренер супер	Стала быстрее считать	Отличные	Никаких
Всегда только позитивное настроение	Доступно объясняет, доброжелательность, приятное общение всегда	Улучшение памяти	Хорошие	Продолжать работать
		Повысила свою самооценку	Самые-самые наилучшие	Продолжать работу с учениками 55+
Жить стало интересней. Память улучшилась. Появилось желание учиться , познавать что-то новое.	Алла Владимировна замечательный тренер. Было интересно на занятиях. Очень все грамотно и понятно объясняла. Хотелось посещать её занятия. Тренер на 5+	еева	Положительные. Очень все грамотно, внимательные, ответственные. МОЛОДЦЫ!!!!!!	Так же продолжать в таком же духе!!!!!!
		Огромные, энергия, познание позитивные	У нас самый лучший тренер	Больше новых прогрессирующих занятий с нами и процветания
			Отличные	Так держать, развиваться дальше



Благодарим за
поддержку нашего
проекта!

Мария Андреева

