

# **Каратузский филиал**

**Красноярского краевого народного университета  
«Активное долголетие»**

Учебная программа факультета «Домоводство»

2023/2024 учебный год

**с. Каратузское**

Уважаемый слушатель!

Министерством культуры края и министерством социальной политики края разработан проект создания на основе межведомственного и межпредметного взаимодействия Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». С целью привлечения наиболее квалифицированных преподавателей и максимального учета образовательных и досуговых потребностей людей пожилого возраста партнерами проекта стали Красноярская региональная организация общественной организации – общества «Знание» России и Красноярская краевая общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

С 17 октября 2023 года в селе Каратузское начинает работу филиал Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». Базой университета определено КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский». Основной целью функционирования филиала университета является сохранение социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе.

Одним из факультетов на территории Каратузского района является факультет: «Домоводство» с профильной учебной программой.

В результате деятельности филиала университета будет решен комплекс задач по социальной адаптации людей пожилого возраста, а именно:

вовлечение людей пожилого возраста в процессы демократического преобразования и формирования гражданского общества в Российской Федерации;

создание благоприятных условий для самообразования людей пожилого возраста;

использование профессионального и жизненного опыта людей пожилого возраста для воспитания молодежи;

создание благоприятных условий для межличностного общения людей пожилого возраста;

адаптация людей пенсионного возраста в современном мире.

Таким образом, деятельность Каратузского филиала Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие» будет способствовать системной социально-психологической, педагогической и досуговой поддержке пожилого человека, его социальной адаптации и активной интеграции в социально-культурную среду.

## **Общая информация**

### **Декан факультета «Домоводство»**

Коваленко Елена Владимировна – и.о. заведующего социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

### **Лектор факультета**

Мардоголямова Елена Юрьевна – инструктор по труду социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

Придатчикова Амалия Вальдемаровна - культурорганизатор социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения» «Каратузский».

## **Факультет «Домоводство»**

Социальная поддержка старшего поколения - одно из ведущих направлений повышения продолжительности жизни, а значит, и решения социально-демографических проблем в России.

Особое внимание при этом отводится пожилому населению, и деятельности, связанной с пропагандой и развитием активного долголетия. Ключевой задачей содействия активному долголетию пожилых людей и инвалидов становится решение вопросов трудовой и социальной активности.

В настоящее время пожилые люди и инвалиды являются наиболее социально незащищенной категорией общества. Основные проблемы, с

которыми они сталкиваются – это потеря социального статуса, одиночество, материальные трудности, ухудшение здоровья, дефицит общения, потеря родных и близких и мн. др. В процессе творческой деятельности человек создает свою микросреду, тем самым снимая напряжение, стрессы. Творчество – это своеобразный уход от однообразия реальности. Творчество – это творческий акт, позволяющий людям ощущать и понимать самого себя, выражать свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развивать эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Творчество, с пожилыми людьми и инвалидами, дает выход их чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает их отношения к различным ситуациям и болезненным, пугающим, неприятным, травмирующим образам. Таким образом, творчество выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Актуальность программы заключается в том, что в процессе ее реализации раскрываются и развиваются индивидуальные художественные способности, которые в той или иной мере свойственны всем людям. Даже люди старшего возраста и не подозревают, на что они способны. Вот почему необходимо максимально использовать их тягу к открытиям для развития творческих способностей эмоциональность, непосредственность, умение удивляться всему новому и неожиданному.

Рукоделие для граждан «серебряного возраста» – это времяпрепровождение, которое отлично влияет на самочувствие и самооценку, позволяет наполнить жизнь красками, заняться приятным делом и жить полноценной, интересной жизнью.

Чем же полезно рукоделие, кроме того, что позволяет занять неожиданно появившееся время?

Творческий процесс помогает выразить чувства, избавиться от навязчивых мыслей и неприятных эмоций, дать выход энергии в позитивном русле, будит фантазию, творческие способности, снимает стресс, рукоделие

стимулирует мелкую моторику, активирует работу мозга, заставляя концентрироваться и напрягать память, внимание, что выступает профилактикой различных неприятных и тяжелых заболеваний (от артроза до болезни Альцгеймера). Творческое хобби вызывает приток сил и жажду деятельности, дает вдохновение, желание творить и жить, повышает самооценку.

Творчество – это отличный способ найти новых друзей и вновь почувствовать себя частью дружной компании.

**Цель:** Создание дополнительных условий для улучшения качества и продолжительности жизни граждан пожилого возраста через вовлечение их в творческие проекты.

**Программа включает в себя:**

- Уроки рукоделия.

**Задачи:**

1. Информирование людей пожилого возраста о деятельности проекта «Активное долголетие».
2. Приобщение и включение пенсионеров в активную социально-общественную деятельность путем создания клубов по интересам и волонтерского движения.
3. Объединение и расширение коммуникативных навыков людей пожилого возраста путем проведения цикла творческих мастер-классов.
4. Развитие мелких суставов рук, совершенствование точной координации движения, умение сохранять определенное положение пальцев некоторое время, сгибать и разгибать пальцы рук и др.;
5. Развитие воображения, пространственного мышления, творческого восприятия мира, тренировка памяти, внимания.
6. Знакомство с различными техниками декоративно-прикладного искусства.

**Ожидаемый результат:**

- слушатели будут общаться между собой;

- откроют в себе новые способности и таланты;
- будут получать полезную информацию;
- смогут воплощать свои мечты.

*Занятия проводятся 1 раз в месяц.*

### **Целевые группы**

- Граждане пожилого возраста
- Инвалиды

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
НА 2023/24 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Уважаемый слушатель!**

Руководство учебной части оставляет за собой право вносить изменения в расписание занятий факультетов и факультативов (перенос дат, изменение тематики занятий и преподавательского состава, места проведения).

**Факультет «Домоводство»**

**17 октября  
10.00-11.30**

**ЛЕКЦИЯ:** «Море идей из жгута, веревки, шпагата, мешковины»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:** Декорирование кашпо

*Рассматриваемые темы:*

*Презентация «10 идей на тему: Декор из веревок»*

*Изготовление поделки*

**Преподаватель:** Мардоголямова Елена Юрьевна – инструктор по труду КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширыштык, МБУК «ЦК Амыльского Сельсовета»

**14 ноября  
10.00-11.30**

**ЛЕКЦИЯ:** Бабушкин сундучок

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:** Изготовление подушки из лоскутков

*Рассматриваемые темы:*

*Лоскутное шитье как прикладное искусство*

*Изготовление поделки*

**Преподаватель:** Придатчикова Амалия Вальдемаровна –  
культурный организатор КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширьштык, МБУК «ЦК Амыльского Сельсовета»

**19 декабря**  
**10.00-11.30**

**ЛЕКЦИЯ:** «Новогодние идеи»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:** Изготовление символа года

*Рассматриваемые темы:*

*История появления новогодних подарков*

*Изготовление поделки*

**Преподаватель:** Мардоголямова Елена Юрьевна – инструктор по труду КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширьштык, МБУК «ЦК Амыльского Сельсовета

**23 января**  
**10.00-11.30**

**ЛЕКЦИЯ:** Новая жизнь старых джинсов

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:** Изготовление сумочки из старых джинсов

*Рассматриваемые темы:*

*Презентация «10 идей перевоплощения старых джинсов»*

*Изготовление поделки*

**Преподаватель:** Придатчикова Амалия Вальдемаровна – культторганизатор КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширьштык, МБУК «ЦК Амыльского Сельсовета»

**13 февраля**  
**10.00-11.30**

**ЛЕКЦИЯ:** «Основы бисероплетения»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:** Изготовление фиалки

Рассматриваемые темы:

*История появления бисероплетения*

*Изготовление поделки*

**Преподаватель:** Мардоголямова Елена Юрьевна – инструктор по труду КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширьштык, МБУК «ЦК Амыльского Сельсовета

**19 марта**  
**10.00-11.30**

**ЛЕКЦИЯ:** Прикладное искусство - кинусайга

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:** Декорирование шара

Рассматриваемые темы:

*Кинусайга как прикладное искусство*

*Изготовление поделки*

**Преподаватель:** Придатчикова Амалия Вальдемаровна – культорганизатор КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширьштык, МБУК «ЦК Амыльского Сельсовета»

**16 апреля**  
**10.00-11.30**

**ЛЕКЦИЯ:** «Основы вышивания атласными лентами»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:** Изготовление панно «Колокольчики»

Рассматриваемые темы:

*Презентация «Основные приемы вышивания атласными лентами»*

*Изготовление поделки*

**Преподаватель:** Мардоголямова Елена Юрьевна – инструктор по труду КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширьштык, МБУК «ЦК Амыльского  
Сельсовета»

**14 мая**  
**10.00-11.30**

**ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА.**

**Преподаватель:** Мардоголямова Елена Юрьевна – инструктор по  
труду КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Преподаватель:** Придатчикова Амалия Вальдемаровна –  
культурорганизатор КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

**Место проведения:** с. Ширьштык, МБУК «ЦК Амыльского  
Сельсовета»