



# Жизнь прекрасна!

ПРОЕКТ МИЛОСЕРДИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ МЕНТАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ДОМА

# ПОСЛАНИЕ ПРЕЗИДЕНТА

## Российской Федерации Федеральному собранию.

Наш нравственный долг – всемерно поддерживать старшее поколение, которое внесло огромный вклад в развитие нашей страны. У пожилых людей должны быть достойные условия для активного, здорового долголетия. И, конечно, нужно повысить качество медицинского и социального обслуживания пожилых людей, помочь тем, кто одинок и оказался в сложной жизненной ситуации.

Подробнее на РБК:

<https://www.rbc.ru/newspaper/2018/03/02/5a9955859a79478422676e1b>



# МЕХАНИЗМ КЛАСТЕРА



В учреждении реализуется проект «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА», позволяющий подключить профессиональные ресурсы для поддержания и сохранения ментального (психического) здоровья пожилых людей, которое тесно связано с их физическим здоровьем, используя инклюзивные практики. Помочь изменить дисбаланс у пожилых получателей социальных услуг, как неспособность поддерживать состояние личного счастья, помогает определить **ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**.

## ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Специалисты интерната работают над мотивацией и активизацией базовых (врожденных) потребностей пожилых людей к более высоким (самоактуализации) в укреплении и сохранении их ментального здоровья с установкой на **ПРИЯТНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**.



ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА  
Абрахама Маслоу

# ПАКЕТ МЕРОПРИЯТИЙ:

ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!

## АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Пешие прогулки:

- эко-арт-прогулки
- скандинавская ходьба



## СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

«Прогулки вдохновения»:

- к цветникам
- к природным водоемам
- к музыкальному фонтану



## ВАРИАНТЫ СОХРАНЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



## АРТ-ТЕРАПИЯ

- ИЗО-терапия
- Интерактивная песочная

## SPA-ТЕРАПИЯ:

- массаж лица
- маникюр/педикюр;
- флоро-ванночки для рук и ног
- ванны с морской водой
- гидро-ванны для ног



## МУЗЫКО-ТЕРАПИЯ

Концерты с живой классической музыкой



## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Сохранение и поддержание психоэмоционального здоровья и социальной активности получателей социальных услуг пожилого возраста



## ЗАДАЧИ:

- Создание условий для организации и проведения релаксационных мероприятий;
- систематизировать имеющиеся ресурсы для реализации проекта по сохранению здоровья с установкой на приятное долголетие.

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА:

Получатели социальных услуг пожилого возраста и инвалиды (60+).

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Постоянно

## ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Групповая, индивидуальная.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Из **174** получателей социальных услуг **62** представителей возраста **60+** охвачены мероприятиями проекта, из них:
  - **13** маломобильных, находящихся на постельном режиме
  - **4 чел.** с нарушениями опорно-двигательного аппарата

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ – 15 зан.

- Массаж лица – **33 чел.**
- Маникюр/педикюр – **62 чел.**
- Флоро-ванночки для рук и ног – **33 чел.**
- Ванночки с морской водой – **62 чел.**
- Гидро-ванны для ног – **62 чел.**

### АРТ-ТЕРАПИЯ – 84 зан./ 62 чел.

- интерактивная песочница – **48 зан.**
- ИЗО-терапия – **36 зан.**

Из них:

- рисуночная терапия – **12 зан.**
- медитативное рисование – **12 зан.**
- ОНЛАЙН-раскраски – **12 зан.**

### МУЗЫКО-ТЕРАПИЯ – 6 зан./ 186 чел.

- Классическая музыка – **62 чел.**
- Фольклорные посиделки – **124 чел.**



### ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ – 12 зан./ 94 чел

- Эко-арт-прогулки – **49 чел.**
- Скандинавская ходьба – **45 чел.**

### ПРОГУЛКИ ВДОХНОВЕНИЯ – 62 чел.

- К цветникам – **14 чел.**
- К природным водоемам – **14 чел.**
- К музыкальному фонтану – **14 чел.**



## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- расширить условия для проведения релаксационных мероприятий на прилегающей территории интерната (цветники, розалии, экологические тропы...)
- создать три группы для занятий по эко-арт-прогулкам и определить маршрут прогулок, где будет возможность насладиться природным пейзажем, заметить сезонные изменения и отразить свои впечатления в арт-терапии;
- научить контролировать свои эмоции и принимать активное участие в релаксационных мероприятиях по сохранению своего ментального здоровья
- расширить круг общения, избавиться от одиночества







## МАССАЖ ЛИЦА



С годами организм человека меняется, и заметнее проявляются возрастные изменения: кожа дряхлеет и покрывается морщинами, принимается бледный и сухой вид. Специалистами учреждения проводятся занятия, на которых пожилые жители интерната учатся основам техники массажа лица.

Щадящий массаж лица, при активном воздействии на кожу, снимает напряжение и восполняет организм позитивностью - улучшает эмоциональную составляющую ментального здоровья.



СПА-ТЕРАПИЯ

ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!

СПА-ПРОЦЕДУРЫ:

## МАССАЖ ЛИЦА ПОМОГАЕТ:

- избавиться от усталости и мелких морщин
- делает кожу упругой
- приостанавливает процесс старения
- поднимает настроение.



СОЦИАЛЬНАЯ  
ЗАЩИТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «АРБУЗОВСКИЙ ИНТЕРНАТ им. А.Л.ЛОСЕВА»



СПА-ТЕРАПИЯ

ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!

## 5 ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА



**1.** Поглаживание (кожа готовится к нагрузкам)



**2.** Разминание круговым движениями по часовой стрелке (снимает напряжение мышц)



**3.** Постукивание (подготовка к дальнейшим нагрузкам)



**4.** Вибрирующие движения и пощипывание (стимуляция кровообращения в эпидермисе и его регенерация)



**5.** Поглаживание (успокоение кожи)





СПА-ТЕРАПИЯ

СПА-ПРОЦЕДУРЫ:

ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!

## ФЛОРО-ВАННОЧКИ для РУК

### ТОНИЗИРУЮЩИЕ ФЛОРО- ВАННОЧКИ

для рук с добавлением лепестков роз, способствуют:

- омолаживанию клеток кожи
- улучшению кровообращения, создавая условия для проникновения через кожу активных веществ, оказывающих воздействие и на весь организм в целом



Лепестки свежего букета роз пригодны для принятия SPA-ванночек для рук. Но всегда можно воспользоваться и высушенными лепестками роз.

Эти процедуры

- **ПОЗВОЛЯЮТ** окунуться в мир комфорта и ярких эмоций.
- **СОХРАНИТЬ** здоровье и молодость;



СПА-ТЕРАПИЯ

СПА-ПРОЦЕДУРЫ:

ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!

## ФЛОРО-ВАННОЧКИ для ног

Расслабляющие флоро-ванночки с добавлением лепестков роз (или морской соли)

**ПОМОГАЮТ:**

- сохранить здоровье и молодость
- способствуют поддержанию красоты, стройности и отличного настроения
- избавляют от отеков и усталости



**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МОРСКОЙ СОЛИ:**

- болеутоляющее воздействие
- укрепление иммунитета и тонизирование
- снижение потливости и устранение неприятного запаха
- борьба с грибком, артритом и шпорами
- устранение тяжести и напряжения, отеков и мышечных болей

СОЦИАЛЬНАЯ  
ЗАЩИТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «АРБУЗОВСКИЙ ИНТЕРНАТ им. А.Л.ЛОСЕВА»



ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ:

ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!

## ЭКО-АРТ-ПРОГУЛКИ

АДАПТИВНАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРА



### ПЕШИЕ ЭКО-АРТ-ПРОГУЛКИ

укрепляют ментальное здоровье,  
неразрывно связанное с физическим:

- поднимают настроение
- повышают позитивно-эмоциональной состояние
- повышают стрессоустойчивость
- стимулируют работу мозга
- нормализуют сон
- продлевают жизнь.



СОЦИАЛЬНАЯ  
ЗАЩИТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «АРБУЗОВСКИЙ ИНТЕРНАТ им. А.Л. ПОСЕВА»



ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ:

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА:

АДАПТИВНАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРА

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ПОМОГАЕТ:

- вернуть к полноценной жизни пожилых людей с проблемами опорно-двигательного аппарата
- улучшить нервно-психологических состояния /нормализуется сон, пропадает депрессия, снимается стресс/
- наладить дружеские взаимоотношения
- безболезненно преодолеть чувство одиночества





СОЦИАЛЬНЫЙ  
ТУРИЗМ

ПРОГУЛКИ ВДОХНОВЕНИЙ:

## ЦВЕТНИКИ ПАТРИАРШЕГО САДА

ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!



В культурно-познавательном туризме стало ежегодной традицией посещать Патриарший сад в г. Владимире для восстановления и ментального вклада в здоровье пожилых людей.

Такие прогулки дают положительный эффект в оздоровлении организма:

- растения насыщают мозг кислородом, чем замедляют старение,
- спокойная ходьба хорошо действуют на пищеварение,
- каждый начинает чувствовать себя по-настоящему отдохнувшим и свежим

СОЦИАЛЬНАЯ  
ЗАЩИТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «АРБУЗОВСКИЙ ИНТЕРНАТ им. А.Л.ЛОСЕВА»





**СОЦИАЛЬНЫЙ  
ТУРИЗМ**

**ПРОГУЛКИ ВДОХНОВЕНИЙ:**

## **ПРИРОДНЫЙ ВОДОЕМ**

**ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!**

На прогулках возле источников воды: реки, озера, фонтана... увеличивается способность человека поглощать кислород, нервная система приходит в тонус, ускоряется процесс выработки гормонов радости, что поднимает настроение и приносит положительные эмоции. улучшается концентрация внимания, .

Вблизи воды мозг переключается из напряженного режима в более расслабленный, что оказывает положительное влияние на мозг человека, наблюдается прилив энергии и вдохновения.



**У реки Клязьма г. Собинна**

Приятное журчание воды отсекает звуки и лишний шум города, солнце дарит радость, а созерцание текущей воды – спокойствие и умиротворение.



**У пруда в Патриаршем саду г. Владимир**



**Пруд Спасо-Преображенского монастыря г. Муром**

ГОРМОНЫ-ПОМОЩНИКИ

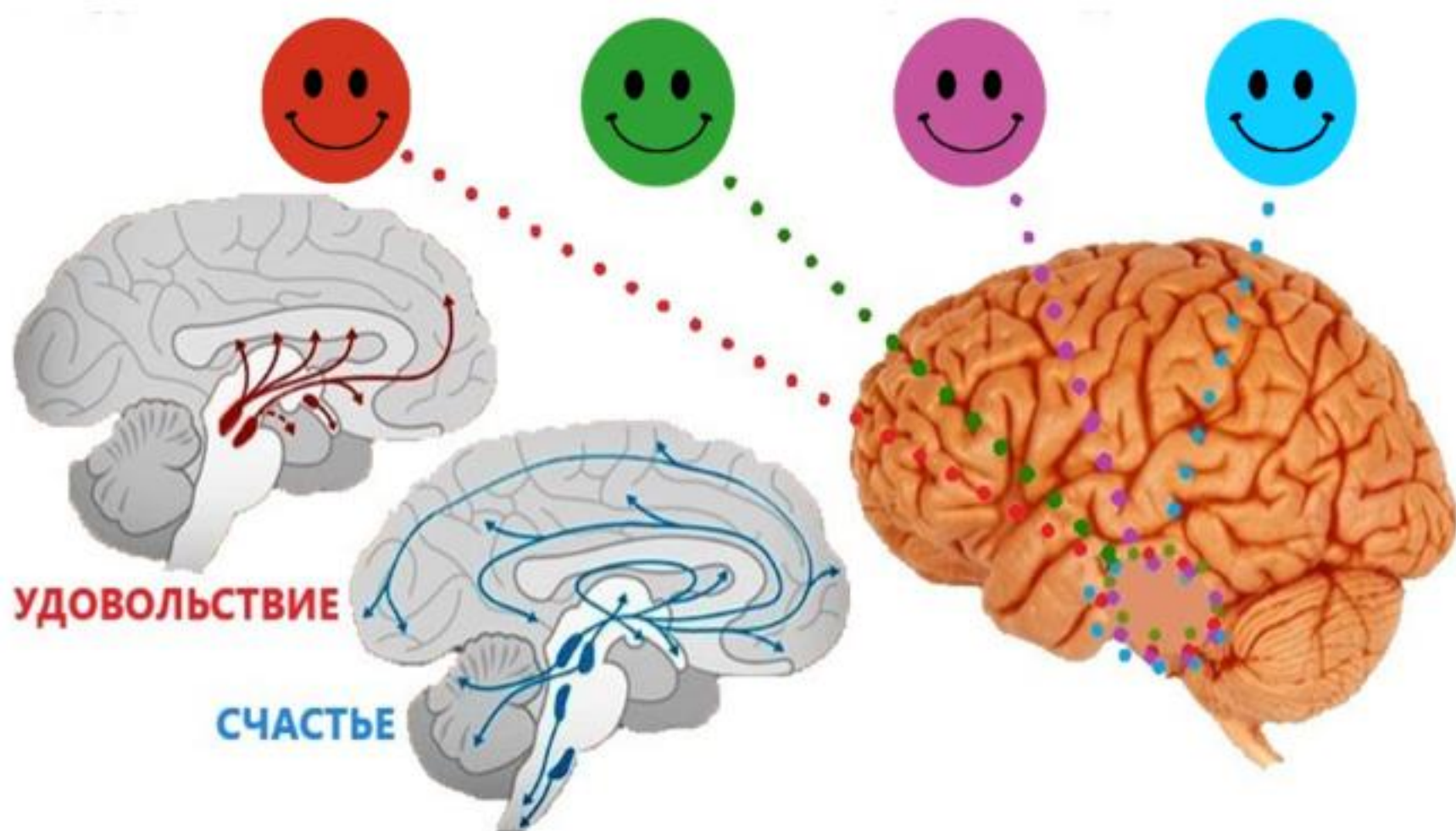
# В УКРЕПЛЕНИИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

**ДОФАМИН** —  
гормон мотивации.

**СЕРТОНИН** —  
гормон сезонных ритмов

**ЭНДОРФИНЫ** —  
это гормоны счастья

**ОКСИТОЦИН** —  
гормон доверия, эмпатии





**СОЦИАЛЬНЫЙ  
ТУРИЗМ**

**ЖИЗНЬ - ПРЕКРАСНА!**

**ПРОГУЛКИ ВДОХНОВЕНИЙ:**

## **МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФОНТАН**

Прогулки к светомузыкальному фонтану - одна из форм медитативных практик, которая позволяет улучшить ментальное здоровье пожилых людей.

Поднимающиеся вверх струи воды, сопровождающиеся классическими произведениями великих композиторов и, работающие в такт с музыкой, радуют и восторгают. Этот объединяющий процесс держит в тонусе зрение, слух и обоняние.



**СОЗЕРЦАНИЕ РАБОТЫ ФОНТАНА**



положительно влияет на ментальное здоровье

**СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**



способствуют лучшему насыщению крови кислородом

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**



усиливает эффект восприятия

СОЦИАЛЬНАЯ  
ЗАЩИТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «АРБУЗОВСКИЙ ИНТЕРНАТ им. А.Л.ЛОСЕВА»

# КОНЦЕРТЫ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ

МУЗЫКО-ТЕРАПИЯ



## КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА:

- Повышает духовный уровень человека
- делает его более спокойным, миролюбивым, умиротворенным, добрым
- повышает его интеллектуальный уровень
- создает позитивный настрой и установку на приятное долголетие.



# ИЗОТЕРАПИЯ

АРТ-ТЕРАПИЯ

## ВИДЫ ИЗОТЕРАПИИ:

- рисуночная терапия
- медитативное рисование
- ОНЛАЙН-раскраски

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

- активная (создание рисунков)
- пассивная (визуальное восприятие)

## ИЗОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ:

- снять психическое напряжение
- найти эмоциональное равновесие
- избавиться от неуверенности в себе
- преодолевать ощущение одиночества
- поддерживать интерес к жизни
- увидеть мир вокруг себя прекрасным
- раскрыть потенциальные ресурсы личности





# РИСУНОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Занятия по рисуночной терапии:

- **«РИСУЕМ СВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ»**

Люди преклонного возраста особенно впечатлительные и, после прогулки или интересного мероприятия, в своих рисунках отражают свое отношение и хорошее настроение. В процессе изобразительной деятельности раскрывают в себе новые творческие способности

- **«РИСУЕМ НА ПРИРОДЕ»** с пожилыми людьми способствуют поддержанию оптимального психоэмоционального состояния, что помогает гармонично укреплять их ментальное и физическое здоровье.

Совмещая прогулку, отдых на свежем воздухе и рисование - забываются болезни и испытывают физическую активность





АРТ-ТЕРАПИЯ

# МЕДИТАТИВНОЕ РИСОВАНИЕ

## ТЕХНИКИ МЕДИТАТИВНОГО РИСОВАНИЯ:

- интуитивное рисование
- мандалы
- дудлинг
- зентангл
- зендудл

Важность медитативного рисования заключается в процессе повторения незамысловатых похожих узоров, разных линий и знаков. Не важно, что получится в результате: сюжетная картина, абстрактный узор. Важен сам процесс, при котором происходит связь рук и головного мозга - зрительно-моторная координация.



ТЕХНИКА «ДУДЛИНГ»



ТЕХНИКА «ЗЕНТАНГЛ»



ТЕХНИКА «МАНДАЛА»



ТЕХНИКА «ЗЕНДУДЛ»



ТЕХНИКА «ИНТУИТИВНОГО РИСОВАНИЯ»





# МЕДИТАТИВНОЕ ОНЛАЙН-РИСОВАНИЕ

**МЕДИТАТИВНОЕ РИСОВАНИЕ** – занятие для души. Использование тональной техники рисования красками, карандашом или в онлайн, позволяет:

- снять напряжение и стресс
- освободиться от негативных эмоций
- передать через рисунок свои переживания





## ПЕСКОТЕРАПИЯ



Ментальное здоровье пожилого человека – это состояние благополучия, при котором сохраняется интерес к жизни, желание реализовать свой личный потенциал, и позволяющее справляться с обычным стрессом.

### ПЕСКОТЕРАПИЯ:

- нейтрализует негативную энергию
- способствует творческому самовыражению человеку на бессознательном уровне
- снижает внутреннее напряжение, гармонизирует психоэмоциональное состояние человека.

## ТОЧКИ РОСТА:

Для укрепления ментального здоровья и поддержания позитивного интереса к жизни людей пожилого возраста использовать новые направления инновационных технологий в арт-терапии:

**ЦВЕТЫ - ЭЛЕКСИР ДОЛГОЛЕТИЯ** - событийная и интерьерная флористика, способствующая:

- 
 позитивно управлять своим настроением, создавая букеты и композиции из живых цветов
- 
 органично размещать их в оформлении интерьера личного пространства комнаты, чтобы порадовать себя и других.



**ХРОМОТЕРАПИЯ** - применять цветовую гамму, как один из способов воздействия на настроение и психоэмоциональное состояние.

## НАШ АДРЕС:



601215, Россия, Владимирская область,  
Собинский район, с. Арбузово, д. 20  
Телефон: +7 (49242) 5-31-47 (приёмная)

E-mail: [\\_pni@avo.ru](mailto:_pni@avo.ru)

@arbuzovo\_pni



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK