**Проект «Вместе к активному долголетию»**

Проект «**Вместе к активному долголетию**» поддержан Райффайзенбанк и БФ «Хорошие истории в рамках конкурса «Серебряный возраст – 2020-2021» и направлен на решение проблемы снижения памяти у пожилых людей города Петрозаводска из числа детей войны, в том числе бывших малолетних узников (БМУ) и жителей блокадного Ленинграда (ЖБЛ).

Срок реализации проекта: апрель 2021-октябрь 2021

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: сохранение и улучшение памяти у пожилых людей.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Мотивировать пожилых людей в необходимости сохранения здоровья, в том числе памяти, что благотворно скажется на качестве их жизни.

2. Создать условия участникам проекта для овладения различными технологиями самостоятельной тренировки памяти, как самому лучшему и эффективному способу её сохранению.

3. Помочь ветеранам в преодолении режима вынужденной изоляции в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки за счет увеличения количества социальных контактов и связей.

Процесс тренировки памяти осуществляется под руководством специалиста-психолога. За период реализации проекта проведены 20 обучающих занятий с частотой 2 раза в месяц по 2 часа (с перерывом на разминку, чаепитие, общение), согласно утвержденному расписанию. В перерывах между занятиями, в целях формирования навыков систематических самостоятельных тренировок, ветераны работали над домашними заданиями (по рабочему блокноту и выполняли творческие задания) самостоятельно или с волонтерами. Количество пожилых людей, работа с которыми проводится работа в течение всего проекта - 20 человек (2 группы по 10 человек).