

Бюджетное учреждение Омской области  
"Комплексный центр социального обслуживания населения  
Называевского района"

## **Программа**

### **"Старость дома не застанет"**

Программу составили:

1. Вереникина Светлана Евгеньевна;
2. Гужова Ольга Васильевна;
3. Панфилова Галина Сергеевна;
4. Туманова Оксана Александровна;
5. Выходцева Ирина Николаевна.

Называевск - 2017 г.

## **Программа: " Старость дома не застанет".**

### **Актуальность.**

Так уж сложилось в нашем сознании, что человек делит свою жизнь на конкретные периоды, один из которых начинается с выходом на пенсию. Для некоторых людей пожилого возраста это закономерный итог увядания жизни, для других время отдыха и безмятежности. Не нужно считать, что вместе с пенсией пришла старость, и теперь время не жить, а доживать. Это вовсе не так. Зачастую пожилые люди выходят на пенсию психологически не готовыми к своему новому положению и новому периоду жизнедеятельности. Поэтому, многие люди переживают, становясь пенсионерами, так называемый кризис «встречи со старостью».

Как сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной активной деятельностью и радостью, как избавить его от чувства одиночества, отчуждённости, восполнить дефицит общения, удовлетворить потребности и интересы – эти и другие вопросы волнуют в настоящее время общественность всего мира. И здесь в первую очередь встаёт проблема досуга пожилого человека, обеспечения ему таких условий, чтобы он имел все те условия существования, которые отвечают современным представлениям о комфорте и безопасности. Образ жизни и организация досуга пожилых людей определяют качество их бытия в неменьшей степени, чем здоровое питание и медицинское обслуживание. Познавательный отдых в приятной компании необходим пожилым людям для разносторонней тренировки интеллекта, способствует социализации. Организация подобного вида отдыха людей почтенного возраста содержит элементы творчества, раскрывает ряд положительных личных качеств, способствует уверенности в своей дееспособности. Постоянно находясь в обществе людей с аналогичными запросами, интересами, проблемами, пожилой человек

зачастую повышает самооценку, проявляет активность в трудовой деятельности.

Всякая форма досуга должна соответствовать возможностям старого человека, быть доступной. Естественно, досуг обязан развивать личные качества пенсионеров, а также способности к самообслуживанию для эффективной адаптации в обществе.

Для этого и была создана данная программа.



## **Цели и задачи программы.**

### **Цель программы:**

- ✓ организация досуга людей пожилого возраста;
- ✓ повышение качества жизни пожилых людей.

### **Задачи программы:**

- ✓ формирование и развитие мотивации у пожилых людей на сохранение здоровья;
- ✓ продление активного образа жизни;

- ✓ создать условия и возможности для повышения социальной активности граждан пожилого возраста;
- ✓ повысить уровень морального состояния пожилых граждан;
- ✓ помощь в реализации внутренних способностей;
- ✓ показать, что мероприятия для людей пожилого возраста играют большую роль в жизни людей преклонного возраста;
- ✓ привлечь к участию максимальное количество пожилых граждан и инвалидов;

**Участники:** 30 граждан пожилого возраста и инвалидов, состоящие на обслуживании в отделении социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов.

**Сроки проведения:** с 01.01.2017 г.- по 31.12.2017 г.

**Место проведения:** Омская область, г. Называевск, ул. Пролетарская 66, ул. Кирова 47.

### Содержание:

Наименование мероприятия	Форма мероприятия	Основное направление	Сроки проведения
1. День здоровья	Спортивно-оздоровительное мероприятие.	30 граждан пожилого возраста будут приобщаться к активному образу жизни, поправят свое физическое и психологическое здоровье, к которым относятся подвижные игры, лечебная гимнастика и физкультура	Январь 2017 года
2. Умелые руки	Изготовление поделок.	У участников программы развивается моторика, мышление и фантазия.	Февраль 2017 года

		Снимает мышечную напряженность клиентов.	
<b>3. Шахматный турнир</b>	Совмещение досуга с настольными играми.	Развивают командный дух, умственные способности, хладнокровие, скорость соображения, волю к победе.	Март 2017 года
<b>4. Вспомним годы молодые</b>	Посиделки с кружкой чая.	Простое общение друг с другом приносит радость, у людей появляются общие интересы и друзья. Чувство одиночества отступает, у стариков появляется смысл жизни.	Апрель 2017 года
<b>5. Танцевальное ретро</b>	Танцы времен молодости.	Танец - это невербальный способ выразить себя, нащупать новые грани мира. Регулярные занятия танцами - это отличный способ держать себя в отличной физической форме.	Май 2017 года.
<b>6. Баба, деда</b>	Игровая программа с внуками.	Такие совместные программы укрепляют связь между поколениями.	Июнь 2017 года
<b>7. Музыка нас связала</b>	Реализация музыкальных способностей.	Музыка стимулирует мозговую деятельность в целом: музыкальные занятия оптимизируют работу мозга.	Июль 2017 года
<b>8. Угадай-ка</b>	Викторины, игры, загадки.	Данная категория игр способствует поддержанию и развитию интеллектуальных способностей.	Август 2017 года

<p><b>9.</b> <b>Осенний букет</b></p>	<p>Конкурс на самый лучший букет.</p>	<p>Мастер-класс по оформлению букетов. Развивает воображение, снимает умственную напряженность.</p>	<p>Сентябрь 2017 года</p>
<p><b>10.</b> <b>Праздник урожая</b></p>	<p>Выставка самых необычных овощей.</p>	<p>Главная идея состоит в том, чтобы в данной мероприятии приняли участие не только сам пенсионер, но и вся его семья, где будут представлены самые необычные овощи, выращенные на собственных приусадебных участках.</p>	<p>Октябрь 2017 года</p>
<p><b>11.</b> <b>Как это было</b></p>	<p>Воспоминания о молодости, обсуждения их друг с другом.</p>	<p>Обсуждения о прошлом друг с другом раскрепощают человека, дается шанс выплеснуть негативные мысли и жить в правильном русле.</p>	<p>Ноябрь 2017 года</p>
<p><b>12.</b> <b>Аудиокнига</b></p>	<p>Можно слушать как дома, так и в комнатах релаксации в специальных учреждениях.</p>	<p>Замечательное изобретение, как аудиокнига, с помощью которой можно слушать любые произведения в удобное время и в своем любимом кресле.</p>	<p>Декабрь 2017 года</p>

## Заключение.

С выходом на пенсию изменяется статус пожилых людей, прекращается или ограничивается трудовая деятельность, пересматриваются ценностные ориентиры, образ жизни, круг общения, возникают различные затруднения в адаптации к новым условиям. Но пожилые и старые люди – разные. Многие сохранили не только здоровье и бодрость, но и свежий взгляд на жизнь, желание общаться, приносить пользу обществу.

Мы сможем достойно жить в нашем непростом мире, только научившись держаться вместе, поддерживать, ценить и уважать друг друга. Надо выработать в себе уважение к пожилым людям и тогда они увидят мир немного по-иному, и им захочется рассказать об этом.

В нашем случае начало положено...

