

## Предисловие

*В связи с ростом численности пожилых людей в современном обществе встаёт вопрос об «активном старении», в России формируется новая государственная система поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения.*

*17 апреля 2019 года в Центральной городской библиотеке имени С.А. Есенина состоялся «круглый стол» по теме «Активное долголетие»: образовательные и социокультурные практики в работе с пожилыми горожанами».*

*В работе «круглого стола» приняли участие представители ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Рязань», ГБУ РО «Геронтологический центр им. П.А. Мальшина», МБУК «Муниципальный культурный центр», МБУК «Культурно-досуговый центр «Октябрь», РРО ООО «Союз пенсионеров России», Совета женщин Железнодорожного района г. Рязани, РОО «ЕОКЦ РО «Хесед-Тишва», заведующие библиотеками МБУК «ЦБС г. Рязани».*

*Цель мероприятия – обмен опытом работы, установление новых контактов, выработка предложений для дальнейшего сотрудничества в оказании эффективной помощи и поддержки людям старшего поколения.*

*Был обсуждён круг вопросов: деятельность социальных институтов г. Рязани по оказанию помощи и поддержки людям старшего поколения, перспективы социального партнёрства библиотек с органами власти, государственными и общественными организациями, институтами гражданского общества с целью создания условий для активного долголетия пожилых людей, интеграции их в современное общество.*

*Вниманию присутствующих была представлена книжно-иллюстративная выставка «Общество – старшему поколению: реалии, перспективы, возможности».*

*Работа «круглого стола» показала, что государственные, муниципальные организации, общественные объединения проводят серьезную работу по социальной адаптации, расширению социально-культурных возможностей населения старшего возраста.*

*Была отмечена необходимость координации деятельности всех социальных институтов для успешного решения проблем граждан старшего поколения, улучшения качества их жизни, выработаны предложения по проведению совместных мероприятий.*

*В настоящий сборник вошли выступления участников «круглого стола».*

## **Содержание:**

1. Региональное отделение «Союза пенсионеров» как активная общественная сила.....3
2. Социальная адаптация пожилых людей в государственных учреждениях. Опыт ГБСУ РО «Рязанский геронтологический центр им. П.А. Мальшина».....11
3. «Об опыте социально-культурной деятельности с гражданами старше пенсионного возраста» (на примере ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рязань»).....15
4. «Активное долголетие»: образовательные и социокультурные практики в работе с пожилыми гражданами. Из опыта работы МБУК «Муниципальный культурный центр г. Рязани», Городского Совета ветеранов, Совета Женщин Железнодорожного района г. Рязани.....29
5. Эффективные формы и методы культурно-досугового обслуживания пожилых людей. Практический опыт работы МБУК «КДЦ «Октябрь».....32
6. Эффективные формы и методы библиотечно-информационного и культурно-досугового обслуживания пожилых людей: практический опыт работы библиотек МБУК «ЦБС г. Рязани».....37

## **Региональное отделение «Союза пенсионеров» как активная общественная сила**

*Председатель РР ООО «Союз пенсионеров России»,  
член Общественной палаты Рязанской области,  
член Общественного совета при министерстве труда  
и социальной защиты населения  
Воробьева Г.Г.*

Региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» (РРО ООО СПР) создано 7 августа 2006 года, в регионе организовано 31 территориальное отделение.

Рязанское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» насчитывает 16 408 участников, из них:

290 – участники Великой Отечественной войны,

339 – ветераны боевых действий,

436 – бывшие узники фашистских концентрационных лагерей,

710 – вдовы участников и инвалидов Великой Отечественной войны,

1625 – труженики тыла,

13 008 – пенсионеры и другие категории граждан.

Граждане старшего поколения олицетворяют собой связь поколений, преемственность и опыт. Прошедшие долгий жизненный путь, наполненный достижениями, утратами, многолетним трудом, они по праву заслуживают уважения, признания и

всесторонней поддержки.

Для повышения качества жизни старшего поколения силами регионального отделения «Союз пенсионеров России», при поддержке ГУ - Отделения пенсионного фонда РФ по Рязанской области, создан *Университет третьего возраста «Активное долголетие»*. Его целью является оказание помощи пенсионерам в адаптации к современным условиям в бытовом, техническом и информационном аспектах, сохранении здоровья, реализации творческого потенциала, обеспечении широкого общения, приобретении единомышленников, реализации культурных и образовательных интересов, повышении финансовой и правовой грамотности.

Работа Университета третьего возраста «Активное долголетие» осуществляется на волонтерских началах и заключается в проведении цикла образовательных и культурных мероприятий, объединённых по направлениям и организованных по аналогии с факультетами учебных заведений. В роли преподавателей выступают члены «Союза пенсионеров» – «серебряные» волонтеры, партнёры общественной организации. В роли студентов – пенсионеры, пожелавшие воспользоваться услугами Университета.

Все проводимые мероприятия для пенсионеров являются бесплатными:

- обучение основам компьютерной грамотности в рамках специализированных курсов для начинающих и уверенных пользователей, что является важным моментом социально-

людей проводятся мероприятия к календарным и памятным датам России, праздники народного и православного календаря, презентации книг, лекции, вечера - встречи с участием специалистов, писателей, краеведов и др.

Ко Дню пожилых людей во всех библиотеках ЦБС прошли мероприятия в рамках акции «Славим возраст золотой!».

Центральная городская библиотека имени С.А. Есенина приняла участие в Рязанском социально-правовом форуме для людей пенсионного возраста (в рамках Всероссийского социально-правового проекта «Правовой марафон для пенсионеров»), который проходил в Рязанской областной филармонии.

Вывести людей пожилого возраста из социальной изоляции, объединить их для общения, вовлечь их в сферу полноценной гражданской деятельности, творческой и социальной активности - главная задача **клубов пожилых людей** «Рукодельница», «Бусинка», «Золотой КЛЮЧ», литературная гостиная «Есенинские встречи», «Ностальгия» (с 2018 г.), «Литературный четверг», «Радуга», «Огородник», «Школа здоровья», «Мозаика», «Встреча», «Ладья», «Круг друзей», «Волшебный очаг».

Пожилые люди хотят не только дожить до глубокой старости, они хотят прожить эти годы интересно и счастливо. Именно в этом им могут помочь библиотеки в тесном сотрудничестве с партнёрскими организациями.

развитие.

В библиотеке-филиале №4 совместно с Благотворительным Фондом «Старшее поколение» реализуется **проект «Жизнь в опасности без правил безопасности»**, направленный на формирование культуры безопасности жизнедеятельности у людей старшего поколения и улучшение качества их жизни. Ожидаемым результатом проекта станет формирование у его участников ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих людей, навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, оказания первой медицинской помощи и, при необходимости, применение их на практике.

Библиотека-филиал №5 находится в удаленном от центра микрорайоне поселке Дягилево. Жители поселка имеют приусадебные участки, занимаются садоводством и огородничеством. Наиболее активных пенсионеров посёлка объединил созданный в библиотеке клуб «Огородник». В библиотеке реализуется **проект «Знай, умеи, применяй – будет щедрый урожай!»**, включающий членов клуба «Огородник» и жителей посёлка в активную деятельность по обмену знаниями и практическим опытом ведения приусадебного хозяйства.

При организации досуга пожилых людей библиотеки стремятся обеспечить его интеллектуальное и духовное содержание, создать атмосферу доброты и внимания, дать возможность людям с ограниченными возможностями стать их непосредственными участниками. Для пожилых

культурной адаптации старшего поколения;

- популяризация здорового образа жизни, ознакомление с медицинскими навыками профилактики и заботы о здоровье в рамках тематических занятий и лекций, а также курсов спортивных и лечебно-профилактических упражнений;
- организация культурного досуга: совместные экскурсии к историческим и культурным достопримечательностям, посещение театров, кино, выставок и т.д., приобщение к участию в патриотическом воспитании подрастающего поколения в рамках организации соответствующих мероприятий и акций;
- организация работы клубов прикладного творчества;
- проведение консультаций по вопросам финансовой и правовой грамотности;
- обучение английскому языку разной базовой подготовленности в рамках клубных занятий.
- приобретение знаний, умений и навыков по основам компьютерной грамотности в рамках 36-часовой программы (2 раза в неделю проходят подробный курс домашнего владения персональным компьютером и Интернетом, обучаются пользоваться современными гаджетами (смартфонами).

Преподаватели-волонтеры курсов оказывают обучающимся пенсионерам всю необходимую поддержку в освоении использования компьютера, как в рамках постоянной программы факультета, так и с использованием индивидуального подхода. На

курсах обучаются граждане, недавно достигшие пенсионного возраста и более пожилые пенсионеры, в том числе, ветераны Великой Отечественной войны.

Обучение граждан пожилого возраста с 2014 года проходит на различных площадках: на базе ГУ – Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по Рязанской области, Рязанского института экономики (филиала Санкт-Петербургского университета управления и экономики), Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина, Рязанского государственного агротехнологического университета имени П.А. Костычева, Рязанского государственного радиотехнического университета, ГБУ РО «Дом общественных организаций».

РРО «Союз пенсионеров России» для улучшения качества жизни граждан пенсионного возраста плодотворно сотрудничает с Рязанской областной универсальной научной библиотекой им. Горького.

Большое внимание в рамках *Университета третьего возраста «Активное долголетие»* уделяется клубной работе.

«Школа здоровья» существует в виде групп пенсионеров на разных площадках: в Лесопарке, Приокском парке, парке «Локомотив» и направлена на повышение жизненного тонуса, активности пенсионеров, видимые улучшения здоровья, самочувствия и настроения. Занятия ведутся с опытными инструкторами-волонтерами из РГУ имени С.А. Есенина и волонтерами «серебряного»

человек?» «Нужно ли пытаться привести к Богу ближних? Почему не все люди становятся верующими?» и др.).

*Авторская программа «С добром и лаской к человеку»* (библиотека-филиал №3 ЦБС) реализуется в тесном сотрудничестве с Отделением дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Рязань». Для посетителей Отделения совместно с храмом Преображения Господня Рязанской епархии проводятся *часы православной культуры* («По дороге, ведущей к храму», «Создатели славянской азбуки Кирилл и Мефодий» (ко Дню славянской письменности и культуры), «Под чистым небом Рождества», «Светлый праздник Пасхи», «Пусть душа останется чиста» (о христианских заповедях), «О, древняя, святая Русь!» (к 1030-летию Крещения Руси), «Господь помогает сильным» (ко Дню памяти благоверного князя А.Я. Невского), «Рождественский пост: дни покаяния и очищения», «Покров Пресвятой Богородицы», *часы социальной информации* с участием специалистов.

В 2018 году в библиотеке–филиале №8 был успешно **реализован проект «Тропинки здоровья – путь к долголетию»**, поддержанный Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко. Проект направлен на организацию активного досуга и оздоровление людей пенсионного возраста путём приобщения к оздоровительной скандинавской ходьбе членов клуба «Школа здоровья». Работа по проекту получила дальнейшее

услуги: просто, быстро, удобно» для демонстрации на телевизоре в холле ЦГБ им. С.А. Есенина.

**Проект «Активное долголетие»** Центральной городской библиотеки имени С.А. Есенина направлен на организацию содержательного досуга людей, проживающих в ГБСУ РО «Рязанский геронтологический центр им. П.А. Мальшина» (Мальшинская богадельня). Популярностью пользуются цикл видеолекций о театре и кино «Нескучный вечер» с демонстрацией художественных, документальных фильмов, отрывков из спектаклей («Вернусь...» (к 80-летию со дня рождения В. Высоцкого), «Без грима» (зарисовки об А. Райкине и его театре), «Грустно и смешно: Московский театр сатиры», «Театр одного актёра: Л. Филатов», «Театр «Кривое зеркало» Е. Петросяна» и др.), цикл видеопутешествий по странам мира «Без билета вокруг света» и др.

Библиотеки ЦБС организуют работу с литературой, которая содействует распространению христианской нравственности, проповедует нравственно – православные принципы, с литературой по истории религии, мировой культуры. Мероприятия проводятся совместно с факультетом теологии РГУ им. С.А. Есенина, духовными лицами.

По **проекту «Православные беседы»** для посетителей ГБУ РО «КЦСОН г. Рязань» в Центральной городской библиотеке имени С.А. Есенина проводятся циклы лекций игумена Луки (Степанова) РГУ им. С.А. Есенина (кафедра теологии) («Послушание и своеволие», «История богослужения», «Что есть воцерковлённый

возраста, профессиональными спортсменами, тренерами, медицинскими работниками. Любимые занятия пенсионеров – скандинавская ходьба на свежем воздухе и занятия на тренажерах, спортивные упражнения на разные группы мышц.

Востребованные среди пенсионеров занятия с профессиональными психологами помогают не только сохранить, но и развить интеллектуальные способности, противостоять стрессам, быть в тонусе и радоваться каждому дню. Пенсионеры устраивают соревнования между собой и ежегодно успешно выступают при поддержке министерства физической культуры и спорта Рязанской области на ежегодных межрегиональных и Всероссийских спартакиадах, организованных по инициативе ООО «Союз пенсионеров России». В августе 2018 г. Всероссийская спартакиада проходила в Новосибирске, и команда рязанских пенсионеров из 9 человек достойно выступила в 6 видах соревнований. Самой возрастной участнице исполнилось 77 лет.

Ежегодно в рамках Дня пожилого человека совместно с общественной организацией «Ветераны спорта» проводятся спортивные соревнования среди пенсионеров со сдачей норм ГТО «Бабушки-дедушки – на старт!».

Организуемые волонтерами «серебряного» возраста для пенсионеров клуба «Вдохновение» совместные поездки по историческим достопримечательностям и центрам духовной культуры сплачивают пенсионеров, позволяют набраться новых впечатлений и творческих идей.

Клубы «Хозяюшка», «Волшебница», «Сударыня» – это бесплатные занятия с опытными мастерами, также волонтерами «серебряного» возраста, которые научат лоскутному шитью, вышивке ленточками, бисероплетению, изготовлению кукол, подготовят дефиле из нарядов, сделанных своими руками и т.д.

Изделия обучающихся в творческих клубах ежегодно выставляются на региональных, межрегиональных, международных выставках и фестивалях, а также на мастер-классах, где очень высоко оцениваются. В 2018 г. клуб лоскутного шитья «Хозяюшка», которым много лет руководит Р.Н. Фадеева (ей уже за 80 лет), участвовал в ежегодном Международном фестивале лоскутного шитья «Душа России» в г. Суздале, где работы, представленные рязанскими пенсионерами, были высоко оценены жюри. Такие клубы созданы и в районах области, где проходят тематические творческие выставки, пользующиеся неизменным успехом среди населения.

Клуб «Новые возможности», посвящённый финансовой и правовой грамотности, позволяет пенсионерам быть «подкованными» в правовых вопросах, знать о своих возможностях и льготах в социальной сфере, учиться планировать свой бюджет. Проводятся занятия со специалистами по финансовой грамотности, представителями кредитных учреждений, органов государственной власти, надзорными органами.

Союзом пенсионеров на базе Отделения по Рязанской области ГУ Центробанка РФ по ЦФО

граждан пенсионного возраста проводятся мероприятия с участием специалистов Отделения по Рязанской области ГУ Банка России по ЦФО, Управления Федеральной налоговой службы по Рязанской области, Отделения Пенсионного фонда РФ по Рязанской области (вечера-встречи «Электронные средства платежа: типы, навыки безопасного применения» (с участием начальника отдела платёжных систем и расчётов Отделения по Рязанской области ГУ Банка России по ЦФО Д.А. Никитина), «Налоги физических лиц. Налоговые льготы для отдельных категорий граждан» (с участием заместителя начальника отдела работы с налогоплательщиками УФНС по Рязанской области О.А. Брыгалина), час информации «Личный финансовый план» (с участием преподавателя экономического отделения Рязанского технологического колледжа Р.С. Губанова) и др.

В библиотеках ЦБС реализуется проект **«Портал госуслуг – Ваш помощник и друг»**, направленный на информирование пользователей о возможностях получения государственных и муниципальных услуг в библиотеке, оказание квалифицированной помощи пользователям в процессе регистрации на Портале и получении государственных и муниципальных услуг в электронной форме. В рамках проекта проводятся информационно-просветительские мероприятия, раскрывающие возможности получения электронных услуг: электронные презентации, виртуальные экскурсии, тематические обзоры, информационные часы. Подготовлен видеоролик «Электронные

библиотеки-филиалы № 1,3,4,7,8,9,10,12,14,15). Работают Общественные приемные по оказанию бесплатной юридической помощи населению, Консультационный пункт по социально значимым вопросам. Ежегодно в библиотеках ЦБС проводится рекламная акция «Правовые услуги библиотеки для Вас», организовываются диалоговые площадки «Диалоги с властью» с участием специалистов префектуры Железнодорожного района г. Рязани, депутатов Рязанской городской Думы, специалистов администрации г. Рязани и др.

Организуются циклы мероприятий с участием специалистов, направленные на правовое, потребительское информирование, консультирование и просвещение населения: часы информации («Час социальной информации» (к Единому дню пенсионной грамотности) (с участием специалиста Отделения Пенсионного фонда РФ по Рязанской области В.Ю. Манова), «Правовое поле пенсионера», «Грамотный потребитель - успешный покупатель» (с участием консультанта управления экономического развития администрации города Рязани Ю.С. Голгофской), вечера вопросов и ответов («Как защитить своё здоровье» (с участием руководителя Управления Росздравнадзора по Рязанской области Т.И. Болдыревой), «Права потребителей финансовых услуг» (совместно с Адвокатской палатой Рязанской области) и др.

В рамках проекта **«Школа финансовой грамотности «БиблиоФин»**, поддержанного Фондом Михаила Прохорова, в Центральной городской библиотеке имени С.А. Есенина для

организован клуб пенсионеров «Финансовые мудрецы», где периодически проводятся занятия по защите уязвимой и доверчивой категории граждан пожилого возраста от различных мошеннических схем. Информация на эти темы периодически размещается на региональном сайте «Союз пенсионеров России». В октябре 2018 г. волонтерам «серебряного» возраста Союза пенсионеров были вручены ГУ Центробанка РФ по ЦФО сертификаты волонтеров финансового контроля.

В 2018г. пенсионеры Рязанской области при поддержке министерства культуры и туризма Рязанской области впервые участвовали в межрегиональном мероприятии «Поединок хоров» в г. Сергиев Посад Московской области, организованном по инициативе ООО «Союз пенсионеров России». Рязанскую область представлял коллектив ветеранов «Старинушка» в составе 20 человек из г. Скопина. Он стал победителем в номинации «Лучшее исполнение песни о родном крае».

Союз пенсионеров организует и проводит совместно с партнерами ряд социально ориентированных мероприятий и благотворительных акций.

Союз пенсионеров ежегодно участвует в ярмарках вакансий, организуемых Службой занятости министерства труда и социальной защиты населения. Это помогает пенсионерам в трудоустройстве. В рамках реализации нового пенсионного законодательства заключено соглашение РРО «Союз пенсионеров России» и

Службы занятости Министерства труда и социальной защиты населения о взаимодействии в части обучения граждан пенсионного и предпенсионного возраста новым профессиям для их возможного трудоустройства.

Все мероприятия, организуемые РРО СПР для пенсионеров, бесплатны и проводятся силами волонтеров, в том числе и волонтеров «серебряного» возраста. В конце года 2018 года в рамках Года добровольца три волонтера «серебряного» возраста были награждены знаком Губернатора Рязанской области «Доброволец Рязанской области», а один волонтер - отмечен Благодарностью и ценным подарком министерства территориальных образований и общественных объединений.

Деятельность РРО «Союз пенсионеров России» отмечена почетными грамотами и благодарностями министерств и ведомств Рязанской области, общественных организаций. В 2018 г. Рязанское региональное отделение «Союз пенсионеров России» отмечено Благодарностью Общественной палаты Рязанской области за презентацию проекта «Университет третьего возраста» в рамках Гражданского форума Рязанской области «Серебряное» волонтерство: активизация потенциала старшего поколения».

Все проведенные организацией мероприятия отражаются на сайте регионального и федерального отделения ООО «Союз пенсионеров России», а также в региональных и районных СМИ. Наш девиз: «Когда мы вместе – мы сильнее!»

Общественная палата положительно оценивает

«Всероссийское общество инвалидов» (Общества инвалидов Октябрьского, Железнодорожного районов г. Рязани).

Ведётся информационное обслуживание специалистов, работающих с пожилыми людьми: проводятся Дни специалиста, осуществляется индивидуальное информирование.

На основе изучения информационных потребностей читателей старшего возраста формируется востребованный библиотечный фонд. В сфере их интересов – художественная литература, издания по домоводству, организации досуга, о физкультуре и здоровом образе жизни, социальной защите, медицине, праву и др.

По проблемам различных сфер жизнедеятельности местного сообщества, социальной защиты населения оформляются книжные выставки, ведутся тематические досье с муниципальной, правовой и социальной информацией.

Для людей пожилого возраста в ЦБС разрабатываются и реализуются проекты и авторские программы: культурно-просветительские, по правовому, финансовому просвещению.

Как социально-культурный институт муниципальная библиотека играет важную роль в распространении социальных и правовых знаний, тем самым помогая пожилым людям решить их актуальные жизненные проблемы.

В рамках сетевого проекта **«Правовой навигатор»** обеспечивается работа 11 центров правовой информации (ЦГБ им. С.А. Есенина,

библиотек - Центральная городская библиотека имени С.А. Есенина и 13 библиотек- филиалов, расположенных во всех районах города.

Библиотеками ЦБС пользуются 37 тысяч читателей, из них более 5 тысяч – люди старшего поколения.

Деятельность библиотек по обслуживанию читателей пожилого возраста многообразна и включает взаимосвязанные и взаимодополняющие направления:

- обеспечение свободного доступа к традиционным и электронным ресурсам библиотек;
- проведение культурно-просветительских мероприятий;
- внестационарное обслуживание в учреждениях пребывания пожилых людей и инвалидов - ГБСУ РО «Рязанский геронтологический центр им. П.А. Мальшина», ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Рязань»
- индивидуальное обслуживание по месту жительства на благотворительной основе

Библиотеки ЦБС на протяжении многих лет сотрудничают с органами социальной защиты: ГБСУ РО «Рязанский геронтологический центр им. П.А. Мальшина» (Мальшинской богадельней), Отделением дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Рязань», Территориальными отделениями № 2,3 Рязанской областной общественной организации

активную деятельность Регионального отделения «Союза пенсионеров России» и выражает надежду, что в условиях новой пенсионной реформы эта организация сумеет решить стоящие перед ней новые задачи.

### **Социальная адаптация пожилых людей в государственных учреждениях. Опыт ГБСУ РО «Рязанский геронтологический центр им. П.А. Мальшина»**

*Директор ГБСУ РО «Рязанский геронтологический  
центр им. П.А. Мальшина»  
А.Н. Крупнов*

Переезд из привычной домашней обстановки в государственное учреждение всегда является стрессом. В течение первого месяца после переезда происходит первичное приспособление к новым условиям, а проживающие особенно уязвимы для возникновения расстройств адаптации. Именно поэтому в государственном бюджетном стационарном учреждении Рязанской области «Рязанский геронтологический центр им. П.А. Мальшина» уделяется особое внимание технологиям улучшения эмоционально-психологического климата, оздоровления и адаптации пожилых людей с акцентированием внимания на проживающих «первого месяца пребывания».

Сразу после поступления в учреждение наши

проживающие начинают получать качественное медицинское и психологическое сопровождение. Разработаны и внедрены в работу анкеты, помогающие лучше понять персоналу индивидуальные потребности каждого проживающего. Для эффективной работы психолога в учреждении создана комната психологической разгрузки (сенсорная комната). Это усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального напряжения. Сеансы в сенсорной комнате с помощью цвета, света и музыки способствуют внутренней гармонии, нормализации сна, активизируют мозговую деятельность и способствует быстрому усваиванию информации.

Сеансы релаксации сопровождаются не только медленной, спокойной музыкой, но и ароматерапией. Занятия в ней благотворно влияют на психоэмоциональное состояние, достигается состояние душевного равновесия, в сознание закладываются позитивные жизнеутверждающие установки, происходит обучение основам аутогенной тренировки, методам самовнушения в повседневной жизни.

Для всех поступающих в учреждение в кратчайшие сроки разрабатываются «листы памяти», которые включают в себя биографические данные пожилых людей, фотоматериалы. В «альбоме воспоминаний» отражены памятные даты, удивительные места, события. Наглядно и доступно оформленные биографические сведения не только

поднимает им настроение. Сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной активной деятельностью, избавить его от чувства одиночества, отчуждённости, восполнить дефицит общения, удовлетворить потребности и интересы – это главные задачи, которые в своей работе с пожилыми людьми решает МБУК «КДЦ «Октябрь».

**Эффективные формы и методы  
библиотечно-информационного и культурно-  
досугового обслуживания пожилых людей:  
практический опыт работы библиотек  
МБУК «ЦБС г. Рязани»**

*Заведующая отделом организационно-методической работы  
Центральной городской библиотеки имени С.А. Есенина  
МБУК «Централизованная библиотечная  
система города Рязани»  
Л. Ю. Томарович*

Пожилые люди испытывают острую необходимость в удовлетворении своих информационных, культурных и образовательных потребностей. Важнейшую роль в удовлетворении этих потребностей выполняют общедоступные библиотеки, способствуя тем самым улучшению качества жизни пожилых людей и повышению их социального статуса.

В состав муниципального бюджетного учреждения культуры «Централизованная библиотечная система города Рязани» входят 14

тактик и стратегий, участники знакомятся и делятся между собой опытом и знаниями различных шахматных тем и жанров. Любители шахмат рассматривают распространенные дебютные ловушки и комбинации, миниатюры и сверхбыстрые партии чемпионов мира, проводят беседы о шахматной тактике и стратегии, обсуждают шахматные головоломки.

Клуб по интересам «Общество любителей немецкого танца» образован в 2015 году. На его базе был создан танцевальный коллектив немецкого танца «TANZDORF», активное участие в котором принимают люди старшего поколения. Некоторые из них имеют немецкие корни и своим происхождением причастны к немецким национальным традициям. Национальные немецкие танцы очень зрелищны, их отличают национальные костюмы: девушки – в юбках в сборку, юноши – в бриджах; манера исполнения: юношам разрешается выкрикивать возгласы, топать и хлопать, а девушкам – изящно кружиться; музыкальное звучание народных инструментов: ксилофон, волынка, свирель, барабан, дудки, аккордеон и губная гармоника. Танцевальный коллектив, несмотря на недолгий срок своего существования, активно участвует в культурных программах КДЦ «Октябрь». Он исполняет зрелищные танцевальные номера, представляя культуру немецкого народа, создавая самобытные образы национальными костюмами и музыкальным ритмом.

Процесс «неформального» общения доставляет пожилым людям огромное удовольствие и

помогают проживающим сохранять и поддерживать связь со своим прошлым, но способствуют скорейшему установлению взаимосвязи между проживающими и сотрудниками учреждения. Благодаря введению такой формы работы персонал и проживающие стали еще более тесно сотрудничать и общаться.

Также, одной из новых и достаточно востребованных форм работы, помогающих не терять социальные контакты и включиться в коллективную жизнь, является популяризация волонтерского (добровольческого) движения. 16 октября 2017 года в центре начал свою деятельность клуб волонтеров «серебряного» возраста. В настоящее время в клубе насчитывается 16 человек в возрасте от 50 до 94 лет. В него вошли проживающие и сотрудники учреждения, пожилые горожане с активной жизненной позицией. Всех их объединяет одно – жизненная необходимость помогать, потребность в саморазвитии и самореализации себя, как личности, потребность в общении и стремление быть социально-полезными другим людям.

Клуб сотрудничает с волонтерскими и общественными организациями города, ВУЗами и ССУЗами. Таким образом, «серебряные» волонтеры успешно продолжают ранее начатую работу по улучшению связи между разными поколениями, сближению пожилых людей и молодежи, передаче жизненного опыта, знаний и навыков молодым, сохранению связей пожилых людей со своими еще работающими коллегами, организациями, где они

работали.

За первый год деятельности клуба волонтеры приняли участие более чем в 50 мероприятиях различной направленности. Наиболее яркие из них - конкурс «Премии МИРа», II Форум добровольцев Рязанской области, фестиваль-конкурс «Серебряный возраст», Всероссийский обучающий семинар проекта «Эстафета поколений» в Москве, Всероссийская акция «Читай-страна!», социальная реклама федеральной программы «Молоды душой», посвященная «серебряному» добровольчеству в нашей стране, Окружной форум добровольцев Центрального и Северо-Западного федеральных округов, III Всероссийский молодежный форум добровольцев-наставников («серебряных» волонтеров), Международный форум волонтеров, Всероссийский форум «Бережливое производство».

В рамках своей работы участники клуба оказывают посильную помощь детям-инвалидам, пожилым людям в решении их бытовых вопросов, людям с ограниченными физическими возможностями здоровья, организуют эко-субботники, благотворительные концерты. Также волонтеры уделяют особое внимание своему здоровью - занимаются скандинавской ходьбой и лечебной физкультурой по индивидуально разработанной программе.

Описанные технологии показали свою высокую эффективность в нашей работе и могут быть рекомендованы другим учреждениям для внедрения в практику.

Изначально этот клуб по интересам был организован в форме кружка хорового пения и в процессе работы приобрел качественно новую форму. Возникновение кружка хорового пения было связано с потребностью пожилых людей в воплощении своих творческих способностей в жизнь с целью духовного общения и сохранения культурных певческих традиций.

Целью занятий хора является развитие хорового пения, сохранение духовно-нравственных традиций русского народа. В репертуаре коллектива - русские народные песни, любимые песни советских композиторов, музыкальные наигрыши. Сегодня хор принимает участие в концертных программах, подготовленных на базе КДЦ «Октябрь». Кроме того, коллектив выезжает с концертными номерами для участия в культурно-массовых мероприятиях на открытых площадках города, участвует в фестивалях, конкурсах, смотрах. Хор клуба «Ветеран» сотрудничает с библиотеками, школами Октябрьского района города Рязани. Стали традиционными встречи с населением района Дашково-Песочня в библиотеке-филиале №12 МБУК «Централизованная библиотечная система города Рязани» на культурно-просветительских мероприятиях, проходящих в атмосфере дружеского общения.

В МБУК "КДЦ "Октябрь" действует Клуб любителей шахмат, где каждый может поиграть в шахматы и найти себе соперника по силам. Все желающие могут поучаствовать в увлекательных шахматных играх. Посещение клуба бесплатное и без записи. Занятия посвящены разбору различных

осознанная потребность в использовании физических упражнений для укрепления здоровья и продления долголетия; проводятся адаптивная гимнастика, оздоровительные бег и ходьба, направленные на сохранение бодрости и здоровья. Непринуждённые занятия способствуют улучшению эмоционального фона, жизненного тонуса участников. Вне зависимости от физической подготовки и возраста, каждый занимающийся сможет ощутить на себе благотворное влияние физических упражнений.

Любители танцев старшего поколения с удовольствием посещают занятия любительского объединения «Школа исторического танца «Русский бал», образованного на базе МБУК «КДЦ «Октябрь» в 2010 году. Исторические танцы разных эпох и народов, бальные танцы, русские танцы - представляют основную часть программы школы исторического танца. Так же программа включает собственные постановки на заданные темы. Коллектив «Русский бал» регулярно проводит множество тематических балов во всем их разнообразии – роскошных, грациозных и красочных. Он является украшением праздничных и концертных программ, адресных и юбилейных поздравлений, проводимых в КДЦ «Октябрь» и на открытых площадках города Рязани. Ведь там, где кружит «Русский бал», всегда праздник.

Конечно же, среди людей пенсионного возраста традиционно много любителей хорового пения. Они - самые преданные участники хора клуба «Ветеран», который был образован в 2000 году.

## **«Об опыте социально-культурной деятельности с гражданами старше пенсионного возраста» (на примере ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рязань»)**

*Директор ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рязань»*

*Т.С. Бандуркина,*

*заведующий отделением активного долголетия и социальных коммуникаций*

*ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рязань»,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*В.Е. Матвеевко*

Сегодня старение населения является одной из наиболее значимых демографических тенденций в Российской Федерации, отражающей не только увеличение удельного веса лиц старше трудоспособного возраста, но и рост их социальной значимости, возможности влиять на общественные процессы.

Вместе с тем, в нашем обществе недостаточно развита культура отношения к старости как явлению, которое воспринимается не как смена образа жизни, а как угасание. Достижение пенсионного возраста и, как следствие, обретение человеком нового социального статуса, является одним из наиболее кризисных моментов на его жизненном пути, влекущим существенные изменения в условиях и образе жизни.

Значительная часть пенсионеров не находит в обществе применения своим способностям и

знаниям. Оставив работу они теряют интерес к жизни. Сложившаяся ситуация требует от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности.

Перечисленные факторы определяют необходимость поиска новых мер социальной поддержки в отношении граждан старше трудоспособного возраста, направленных не только на обеспечение их основных потребностей, но и на создание условий для их активного долголетия посредством вовлечения в различные сферы жизнедеятельности общества.

Это подчеркивается и в Указе Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», который определяет в качестве одной из основных национальных целей развития - повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году - до 80 лет) и увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет. Кроме того, повышение продолжительности жизни и увеличение периода активного долголетия граждан рассматриваются в качестве одного из приоритетных направлений деятельности нашего государства, что также конкретизируется в распоряжении Правительства РФ от 5 февраля 2016 года № 164-р «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года».

Принимая во внимание приоритетные

статуса пожилого человека во многом зависит, как от отношения к нему общества, так и его отношения к самому себе.

МБУК «Культурно-досуговый центр «Октябрь» стремится к тому, чтобы поменять жизнь старшего поколения Октябрьского района г. Рязани к лучшему во всех смыслах. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым – в этом суть идеологии активного долголетия. Пожилые люди часто испытывают одиночество. Мы хотим доказать, что старость – «Не самая плохая половина жизни!» и «Ты - не одинок!». КДЦ «Октябрь» работает над тем, чтобы граждане пожилого возраста максимально использовали ресурсы своего организма для улучшения самочувствия, проведения интересного досуга, продления активного долголетия. Участие в различных клубных формированиях и объединениях (это и физическая активность, танцы, пение и др.) даёт возможность пожилым оставаться активными, интересующимися жизнью, а также способствует продлению активного участия пожилых людей в жизни общества, обеспечению их досуга и занятости. Эта категория - самая многочисленная из всех посетителей на мероприятиях, проводимых в КДЦ «Октябрь».

Большой популярностью среди пенсионеров пользуются занятия в клубе по интересам «Школа «Здоровье», созданном на базе МБУК «Культурно-досуговый центр «Октябрь» в 2013 г. Клуб носит спортивно-оздоровительный характер и объединяет людей пожилого возраста. Здесь формируется

В. Высоцкого, организованные любительским объединением «Творческая мастерская».

В течение года проходят акции «Отдам даром» по оказанию адресной помощи, приобретения вещей для многодетных и малоимущих семей. Это один из самых простых и приятных способов помочь людям.

В мае 2019 года планируется вечер «От всей души», где будут чествовать женщин различных профессий, имеющих медаль «За трудовую доблесть» и «Ветеран труда».

В настоящее время идёт активная подготовка к празднованию Дня Победы.

**Эффективные формы и методы  
культурно-досугового обслуживания пожилых  
людей. Практический опыт работы  
МБУК «КДЦ «Октябрь»**

*Заместитель директора  
по творческой работе МБУК «КДЦ «Октябрь»  
Е.А. Левитина*

Человечество стареет и это становится серьезной проблемой. Лучшей половиной жизни всегда считалась молодость. Сложился такой стереотип, что в зрелом возрасте ничего хорошего не ждет. Многие пожилые люди пережили трудные годы. За плечами – огромный жизненный опыт и много нерешенных проблем. Когда человек выходит на пенсию, меняется образ его жизни, и первое, с чем он сталкивается – узкий круг общения. Изменение

направления государственной социальной политики в отношении граждан старшего поколения ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рязань» (далее Учреждение) осуществляет работу по вовлечению людей, достигших пенсионного возраста, в социально – культурную деятельность.

В данном случае мы рассматриваем ее как один из способов социальной адаптации граждан старше пенсионного возраста, в процессе которой удовлетворяются не только духовные потребности, но и реализуются творческие способности.

Развитие социально - культурной деятельности с гражданами старше трудоспособного возраста подчинено в нашем Учреждении, достижению следующих задач:

1. Организация целесообразного и содержательного досуга;
2. Оказание помощи и содействие в удовлетворении и развитии культурных потребностей;
3. Создание условий для самореализации и самосовершенствования;
4. Формирование у граждан старше трудоспособного возраста представлений о старости как об очередном жизненном периоде дальнейшего раскрытия творческих сил и возможностей;
5. Вовлечение пожилых в добровольческую деятельность отряда волонтеров «серебряного» возраста «Аргентум +».

У нас накоплен большой опыт внедрения различных технологий, форм и методов социально –

культурной деятельности с гражданами старшего пенсионного возраста. Их применение позволяет им оставаться активными гражданами, способствует повышению качества их жизни, укреплению чувства собственного достоинства и «оздоровлению старости».

Включение пенсионеров в социально – культурную деятельность не только способствует уменьшению выраженности отягощающих факторов, обусловленных продолжительным пребыванием в одиночестве, ограниченном пределами своей квартиры, но и имеет профилактическое значение в противостоянии депрессии и нервно - психическим расстройствам пожилого и старческого возраста.

Одной из первоочередных задач мы ставим выявление конкретных направлений и видов деятельности, интересующих пожилых граждан и содействие в их реализации. С этой целью мы проводим опросы и анкетирование граждан пожилого возраста, изучаем их интересы и предпочтения.

Сотрудниками Учреждения проводится значительная работа, направленная на восстановление жизненных сил и здоровья пенсионеров с помощью организации различных форм культурно–досуговой активности. Данная деятельность реализуется у нас, главным образом, отделением дневного пребывания и отделением активного долголетия и социальных коммуникаций.

С 2010 года у нас успешно реализуется социальный проект «Университет третьего возраста», состоящий из четырех факультетов

культуры, образования и др. Руководит коллективом Л. И. Сеницына.

Ветераны нашего города имеют возможность посещать мероприятия МКЦ по приглашительным билетам. В 2018 году они посетили 56 мероприятий. С участием ветеранов проведены 50 мероприятий к Дням воинской славы России, Дню Победы, Дню защитника Отечества, организованы вечера отдыха для пожилых людей и др.

В Доме ветеранов принято чествовать юбиляров, участников ВОВ. Им оказывается адресная материальная помощь. Налажены партнёрские отношения Совета ветеранов с МБОУ «Гимназия №5», МБОУ «Школа №3», библиотекой-филиалом №5 МБУК «Централизованная система детских библиотек города Рязани», с которыми проводятся совместные вечера и концерты. По пятницам в Доме ветеранов работают парикмахеры, которые обслуживают ветеранов бесплатно. Юристы проводят консультации по правовым вопросам.

Ветераны имеют возможность поддерживать своё здоровье и лечиться в госпитале для участников ВОВ на территории больницы им. Семашко и пос. Солотча.

Женсовет Железнодорожного района г. Рязани работает на базе Дома ветеранов, поэтому многие мероприятия проводятся совместно.

В феврале 2019 г. в Доме ветеранов была организована выставка «Народные промыслы», где свои работы - поделки, картины и вышивки представили женщины – члены Совета ветеранов. Для женсовета прошли вечера, посвящённые памяти

организаций, где на учёте состоят 7000 ветеранов.

Социальная активность ветеранов является одной из неотъемлемых составляющих успешного решения любых задач ветеранских организаций. Отряд «Серебряные волонтеры» Городского Совета ветеранов насчитывает 40 человек. Они участвуют в социальных программах «Забота о старшем поколении - наш приоритет», «Патриотическое воспитание молодёжи Рязанской области», «Социальная поддержка ветеранов, участников войны, пенсионеров. Правовая защита». Активно ведут просветительскую работу, отдают свои силы делу патриотического и нравственного воспитания молодого поколения (организация встреч, лекций, бесед в ВУЗах, школах, библиотеках и др. организаций).

Чтобы старость не угнетала дома, ветеранов вовлекают в коллективы художественной самодеятельности, кружки и студии. В настоящее время для людей пожилого возраста в Муниципальном культурном центре работают 13 любительских объединений и клубов по интересам (Клуб любителей шахмат, Ретро-клуб выходного дня, женский клуб пенсионеров «Хозяюшка», хоровые коллективы и др.)

Любительское объединение «Творческая мастерская» в Доме ветеранов проводит свои занятия по понедельникам и средам. Его посещают любители поэзии среднего и старшего поколения. Участники мастерской знакомятся с творчеством известных поэтов и писателей, проводят культурно-массовые мероприятия в Совете ветеранов, учреждениях

(«Информационные технологии», «Культура и искусство», «Психология», «Школа безопасности»). Мы оказываем помощь и содействие гражданам пожилого возраста в изучении различных учебных и просветительских программ. Занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, тренингов, теоретических и практических занятий, самостоятельных работ. Каждый пенсионер может выбрать наиболее понравившийся ему факультет или посещать несколько.

На факультете «Информационные технологии» проходит изучение базовых основ пользования компьютером (работа с папками и файлами; набор и редактирование текстов; работа с электронной почтой и др.). Обучение способствует преодолению социальной изоляции, сохранению социальной активности пожилых людей, удовлетворению потребностей в коммуникации, а также сохранению и восстановлению утраченных полезных социальных связей с родственниками, родными и близкими людьми.

Факультет «Культура и искусство» позволяет пожилым гражданам приобщиться к истории искусства, мировой художественной культуре. В рамках обучения мы организуем проведение занятий с использованием возможностей музеев, галерей, выставочных залов и городских библиотек.

Факультет «Психология» «открывает» свои двери для тех, кого интересуют вопросы психологической грамотности. На занятиях наши специалисты – профессиональные психологи – помогают гражданам пожилого возраста развить

творческий потенциал; научиться «слышать» себя и выявлять собственные потребности; находить выход из конфликтных ситуаций; налаживать взаимоотношения с людьми и справляться со стрессом.

На факультете «Школа безопасности» компетентные специалисты помогают гражданам пожилого возраста освоить приемы эффективного противодействия опасности; учат их как оказывать помощь себе и окружающим в нестандартных ситуациях. Помогают повысить уровень финансовой грамотности, рассказывают, как защититься от мошенничества в различных сферах, а также о правилах безопасности в быту, электробезопасности, пожарной, пищевой и психологической безопасности.

За последние два года на факультетах «Университета третьего возраста» прошли подготовку 1124 человека. С ними было проведено 921 занятие.

Наряду с «Университетом третьего возраста» в нашем Учреждении функционируют иные по форме объединения. Это такие объединения, как клуб «Мир вокруг нас», мини – клуб «Знаток», мини – клуб «Умники и умницы», мини – клуб «Школа красоты и здоровья».

В рамках работы клуба «Мир вокруг нас» мы организуем встречи наших пенсионеров с интересными людьми, врачами, экономистами, представителями Пенсионного фонда, службы занятости населения и др. Участники клуба становятся слушателями познавательных лекций,

Применение инновационных социально-культурных технологий, в данном случае, и определяет социальную значимость процесса вовлечения пожилых людей в общественную жизнь для сохранения их уверенности в себе, убеждении в значимости своей личности, оживлении социальных контактов и противодействию социальной изоляции и одиночеству.

**«Активное долголетие»: образовательные и социокультурные практики в работе с пожилыми гражданами. Из опыта работы МБУК «Муниципальный культурный центр г. Рязани», Городского Совета ветеранов, Совета Женщин Железнодорожного района г. Рязани**

*Ведущий методист  
МБУК «Муниципальный культурный центр г. Рязани»  
и Дома ветеранов, председатель Совета женщин  
Железнодорожного района г. Рязани  
С.А. Иванова*

Одним из значимых направлений деятельности МБУК «Муниципальный культурный центр г. Рязани» является организация досуга пожилых людей: пенсионеров, ветеранов и участников Великой Отечественной войны, ветеранов труда. С 2007 на базе МКЦ г. Рязани существует Дом ветеранов. Он размещается непосредственно в здании городского Совета ветеранов, деятельность которого распространяется на 38 первичных

знания, а также сформировать умения и навыки пользования компьютером; выходить в Интернет; общаться в социальных сетях друг с другом и своими семьями, проживающими отдельно и др.

5. Социальная технология «В выходные – не один».

Основная цель данной социальной технологии – обеспечить социальный патронаж и сопровождение граждан старше пенсионного возраста и инвалидов на дому в вечернее время, а также в выходные и праздничные дни, в том числе, с привлечением добровольных помощников из числа отряда волонтеров «серебряного возраста» «Аргентум +».

Реализация социальной технологии позволит осуществлять регулярное наблюдение за пожилыми гражданами, своевременно реагировать на ухудшение их здоровья, а также оказывать им различные виды помощи (начиная от помощи в решении социально-бытовых вопросов до психологической помощи и, в случае необходимости, транспортного сопровождения).

Резюмируя все вышеизложенное хочется констатировать неоспоримый, на наш взгляд, факт – в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед работниками, осуществляющими социальное сопровождение и оказание социальных услуг населению, должна стать задача разработки и внедрения в практическую деятельность новых социально-культурных технологий работы, направленных на создание условий для активного, здорового долголетия граждан старше пенсионного возраста.

тематических дискуссий и мастер – классов.

Мини-клуб «Знаток» создан для уверенных пользователей компьютером и приглашает в свои ряды граждан старше пенсионного возраста, прошедших подготовку в «Университете третьего возраста» на факультете «Информационные технологии».

На занятиях подготовленные специалисты рассказывают пожилым гражданам, как можно оперативно получать необходимую информацию на различных сайтах, в том числе на сайте государственных услуг, оплачивать коммунальные услуги он-лайн, записываться на прием к врачу, узнавать расписание работы интересующих учреждений и организаций и др.

За период 2017-2018 гг. участниками данных клубов стали 283 человека. Для них было организовано и проведено 63 занятия.

Деятельность мини-клуба «Умники и умницы» направлена на повышение качества жизни и коммуникативного потенциала граждан старше пенсионного возраста посредством развития интеллектуальных способностей, мышления и расширения кругозора. Занятия проводятся в формате интеллектуальных викторин, познавательных дискуссий и информационных лекториев.

Основная цель деятельности мини-клуба «Школа красоты и здоровья» заключается в просвещении граждан старше пенсионного возраста в вопросах ухода, красоты и здоровья, правильного питания, оздоровления и укрепления организма, а

также сохранения навыков самообслуживания. Занятия, как правило, проводятся в группе в форме мастер-классов.

Деятельность мини-клубов «Умники и умницы» и «Школа красоты и здоровья» является достаточно востребованной. За последние два года 77 занятий посетили 560 граждан старше пенсионного возраста.

Все граждане – участники клубов и «Университета третьего возраста» получают на занятиях возможность самореализоваться, раскрыть творческие способности, повысить уровень самооценки, что, несомненно, приводит к позитивному восприятию окружающего и «эмоциональному выздоровлению». В ходе опросов они отмечают значительное улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия. Кроме того, многие отмечают, что полученные знания помогают им не просто восстановить контакт со своими «домашними», но и позволяют наладить общение со своими родственниками, проживающими в других городах (с использованием системы «Скайп»).

Следует подчеркнуть, что деятельность «Университета третьего возраста», клубов и мини-клубов мы организуем на безвозмездной основе и в тесном взаимодействии с представителями различных государственных, общественных и религиозных организаций нашего города, что, безусловно, способствует интеграции граждан пожилого возраста в общую социально-культурную среду.

1. Факультет «Здоровый образ жизни» в рамках деятельности «Университета третьего возраста».

Основная цель его создания - стабилизация физиологического и психоэмоционального здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья, их социальная адаптация и профилактика рецидива заболеваний. Организация работы факультета запланирована в отделении дневного пребывания.

2. Мини-клуб «Смартфон +».

Создается для граждан пожилого возраста и инвалидов, сохранивших способность к активному образу жизни, с целью приобретения навыков работы на смартфоне, поддержания социально-культурной активности, развития коммуникативных способностей и адаптации к современным условиям жизнедеятельности.

3. Социальная программа «Домашний гид».

Основная цель реализации данной социальной технологии заключается в стимулировании интереса маломобильных граждан пожилого возраста, не имеющих достаточных финансовых средств для самостоятельных путешествий, к окружающей жизни посредством организации просмотра ими культурно-познавательных и просветительских видеofilмов о достопримечательностях нашего региона, России и других стран.

4. Социальная технология «Школа компьютерной грамотности на дому».

Внедрение данной социальной технологии позволит пожилым гражданам, состоящим на социальном обслуживании на дому, получить

интерес к истории родного края. Результаты анкетирования свидетельствуют о 100%-ой удовлетворенности граждан пожилого возраста работой, которую мы проводим в рамках реализации программы «Социальный туризм».

За последние два года данной социальной программой были охвачены 705 человек, они посетили 196 экскурсий.

С октября 2018 года у нас осуществляет свою работу отряд волонтеров «серебряного возраста» «Аргентум+». С пенсионерами, на регулярной основе, проходят тематические встречи, семинары и мероприятия, связанные с непосредственной деятельностью отряда. Желание помогать людям и менять их жизнь к лучшему - одно из главных направлений в работе волонтерского отряда. В настоящее время в состав отряда входит 25 человек.

Уже за непродолжительное время деятельности отряда волонтеров «серебряного возраста» его участники, под нашим руководством, организовали и провели 23 мероприятия социальной направленности; неоднократно они оказывали различные виды помощи нуждающимся гражданам старше пенсионного возраста.

Важно отметить, что работа Комплексного центра по поиску и внедрению новых технологий социально-культурной деятельности с гражданами старше пенсионного возраста не стоит на месте.

В настоящее время мы находимся на завершающей стадии разработки и внедрения таких инновационных социальных технологий и форм работы с пожилыми гражданами, как:

Кроме перечисленных, в нашем Учреждении в работе с гражданами старше пенсионного возраста применяются такие, положительно зарекомендовавшие себя социальные технологии, как «Занятия в тренажерном зале» и «Скандинавская ходьба».

Основная цель физкультурно-оздоровительной социальной технологии «Занятия в тренажерном зале» – создание благоприятных условий для сохранения здоровья граждан старше пенсионного возраста, ведения ими активного образа жизни и повышения качества жизни.

Из числа граждан, получающих социальные услуги в отделении дневного пребывания, в каждом заезде формируются группы пенсионеров для занятий в тренажерном зале. При этом, в обязательном порядке, учитываются имеющиеся у них заболевания, индивидуальные физические и возрастные особенности. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Наряду с физкультурно-оздоровительной, в отделении дневного пребывания активно реализуется общеукрепляющая социальная технология – «Скандинавская ходьба». Это простой и, одновременно, увлекательный способ физического воздействия на организм, который помогает минимизировать некоторые проблемы со здоровьем у граждан старше пенсионного возраста без медикаментозного вмешательства. Ее применение помогает пожилым гражданам сделать очередной шаг к здоровому образу жизни и активному

долголетию.

Востребованность социальных технологий «Занятия в тренажерном зале» и «Скандинавская ходьба» определяются их доступностью и невысокими материальными затратами на организацию и проведение занятий. Только в первом квартале 2019 года их участниками, в общей сложности, стали 187 человек, которые посетили занятия 200 раз.

Ежедневное наблюдение за состоянием здоровья граждан старше пенсионного возраста свидетельствует об улучшении показателей физического и психического здоровья у значительной части из числа занимающихся. На основе полученных данных специалисты отделения дневного пребывания составляют рекомендации для дальнейших самостоятельных занятий.

Периодически среди граждан старше пенсионного возраста, занимающихся в тренажерном зале и скандинавской ходьбой, мы проводим опрос. Результаты его свидетельствуют о том, что у всех респондентов наблюдается уменьшение эмоционального напряжения, многие отмечают возникновение чувства эмоционального комфорта, повышение уверенности в собственных силах, развитие позитивного общения с окружающими людьми. Более половины опрошенных отмечают улучшение физического самочувствия. Кроме того, по словам пожилых людей, занятия в группе единомышленников не только улучшают их самочувствие, веру в свои возможности, но и дают возможность общения с такими же

целеустремлёнными и энергичными людьми, как они сами.

Нас очень радует тот факт, что на улицах города все чаще стали появляться пожилые люди с «палками», среди которых очень много бывших «клиентов» отделения дневного пребывания.

С 2015 года у нас также успешно реализуется интересная и очень востребованная социальная программа «Социальный туризм».

Она объединяет граждан старше пенсионного возраста, имеющих общие интересы и желающих повысить свой культурный уровень. Для пожилых людей на транспорте Комплексного центра организуются экскурсии по музеям и выставочным залам города Рязани и Рязанской области, города Коломны и Московской области.

Мы предлагаем более сорока экскурсионных маршрутов (среди них: музей Циолковского с. Ижевское; Зарайский кремль; музейная фабрика пастилы г. Коломна; Коломенский краеведческий музей; Иоанно – Богословский мужской монастырь с. Пощупово Рыбновского района; Коломенский Кремль и др.). Все они разрабатываются с учетом интересов, пожеланий и состояния психического и физического здоровья пожилых людей.

Как отмечают сами пенсионеры участие в программе «Социальный туризм» помогает им сохранить позитивное отношение к жизни, повышает их социальную активность, эмоционально обогащает жизнь за счет расширения социальных контактов и межличностного общения и, конечно же, расширяет культурно-познавательный кругозор, развивает