

Серебряный возраст — время жить ярко

1 октября — День пожилого человека. И в этот день хочется сказать: наших бабушек и дедушек старость дома не застанет! Ведь серебряный возраст — вовсе не про тишину и покой, а про новую главу жизни, наполненную смыслом, теплом и открытиями. Это время, когда за плечами — целая сокровищница мудрости и опыта, когда многое уже сделано, а впереди — возможность сбавить привычный бешеный темп, прислушаться к себе и найти радость в простых, но таких важных вещах.

Более десяти лет в центре социального обслуживания населения Урицкого района п. Нарышкино работает отделение социальной реабилитации и активного долголетия. Для многих пенсионеров оно давно стало вторым домом — местом, где ждут, понимают и всегда готовы поддержать. Здесь не просто организуют досуг, а помогают людям старшего поколения почувствовать: их жизнь по-прежнему полна красок, событий и возможностей. О том, как устроена эта добрая и нужная работа, рассказала заведующая отделением Диана Зеленова.

— Диана Александровна, люди почтенного возраста всегда говорят о вашем отделении с особенной теплотой, а сотрудников ласково называют «наши милые девочки». Кто вместе с Вами старается сделать жизнь пенсионеров ярче и интереснее?

— Рядом со мной — настоящая команда единомышленников, люди, для которых эта работа — не просто обязанность, а призвание. Специалист по социальной работе Елена Евгеньевна Хлабошина, психолог Елена Владимировна Распономарева, музыкальный руководитель Геннадий Евгеньевич Меркулов — каждый из них вкладывает в дело частичку души. Вместе мы стараемся внедрять самые эффективные формы и методы поддержки пожилых людей, чтобы каждый чувствовал себя нужным и услышанным. В отделении кипит жизнь: здесь работают клубы и кружки, где каждый может найти занятие по сердцу.

— Наверное, главное все-таки — здоровье?

— Безусловно. Здоровье — это основа, без которой сложно радоваться жизни. Чтобы поддерживать бодрость духа и тела, наши активисты посещают группу здоровья в бассейне «Дельфин» и оздоровительный кружок «Активное долголетие». Каждую неделю в физкультурно-оздоровительном комплексе старшее поколение с удовольствием занимается гимнастикой, играет в настольный теннис, бросает дартс, осваивает скандинавскую ходьбу. Для многих эти занятия стали не просто тренировками, а поводом собраться вместе, поболтать, посмеяться и зарядиться энергией.

Наши любители спорта не сидят на месте: они активно участвуют в ежегодных спортивных мероприятиях — в спартакиаде

час им руководит Геннадий Меркулов, который сумел объединить женщин, подарив им возможность раскрыть свой талант и делиться им с окружающими. «Вдохновение» — неотъемлемая часть районных праздников и мероприятий, которые мы проводим. Коллектив участвует в областных фестивалях самодельного творчества пенсионеров Орловской области, в фестивале «Отцы и дети поют вместе». «Вдохновение» не раз становилось дипломантом I и II степени, а также получало благодарности за активное участие в жизни района. Для самих участников пение — это не просто хобби, а способ оставаться молодыми душой, чувствовать себя нужными и любимыми.

— Мы не раз писали о вашей волонтерской деятельности. Эта важная работа продолжается?

— Да, конечно! В рамках технологии «Серебряное» волонтерство при отделении создано волонтерское движение «Волонтер XXI века». В него входят сами пенсионеры — люди, у которых столько тепла и энергии, что им хочется делиться ими с другими. «Серебряные» волонтеры ведут добровольческую деятельность по нескольким направлениям. В профилактическом — пропагандируют здоровый образ жизни, в патристическом — занимаются воспитанием подрастающего поколения и сохранением исторической памяти. Они участвуют в организации всероссийских акций и праздничных мероприятий, а также в работе выездного лагеря «Серебро 57».

Наше учреждение, «серебряные» волонтеры и специалисты отделения неоднократно получали благодарности от Орловского областного центра волонтерства за активное участие в деятельности Регионального центра «серебряного» волонтерства. Особая гордость — отряд «серебряных» волонтеров «Забота За Наших». Его участники помогают собирать гуманитарную помощь и плетут маскировочные сети для волонтерской группы «Единство». Отряд был награжден Архиерейскими грамотами Орловской епархии и получил благословение от митрополита Орловского и Болховского Тихона за усердные труды во славу святой церкви.

— Очевидно, что для представителей старшего поколения очень важна психоло-

Уважаемые жители Урицкого района старшего поколения, дорогие ветераны, бабушки и дедушки! От всей души поздравляем вас с Международным днем пожилых людей — праздником мудрости, доброты и огромного жизненного опыта!

Вы — наша опора и гордость, хранители семейных традиций и нравственных ценностей, на которых держится наше общество. История Урицкого района во многом написана вашими руками: в трудовых достижениях, в заботе о родных и близких, в том тепле, которое вы щедро дарите детям и внукам. Ваш самоотверженный труд в разные годы стал надежным фундаментом для развития нашего района, а ваша мудрость помогает нам принимать важные решения и не терять ориентиров в непростых ситуациях.

Особую признательность хотим выразить тем, кто и сегодня остается в строю: участвует в общественной жизни, помогает молодежи, делится знаниями. Ваши энергия и неравнодушие вдохновляют и показывают, что возраст — это не про годы, а про силу духа и желание делать мир лучше.

Желаем всем крепкого здоровья, бодрости и радости от каждого дня. Пусть рядом всегда будут любящие и внимательные люди, в домах царят уют и гармония, а жизнь радует приятными моментами, теплыми встречами и хорошими новостями. С праздником!

Администрация Урицкого района

Уважаемые ветераны, дорогие представители старшего поколения, получатели социальных услуг! От всего коллектива Комплексного центра социального обслуживания населения примите искренние поздравления с Днем пожилого человека!

В этот праздничный день от всей души желаем вам крепкого здоровья, бодрости духа, душевного тепла и гармонии. Пусть каждый день радует вниманием родных и близких, добрыми новостями и приятными моментами. Пусть в ваших домах всегда царят уют и любовь, а сердце остается молодым и открытым для всего хорошего!

С уважением, коллектив
БУ ОО «КЦСОН Урицкого района»

От всей души поздравляем людей серебряного возраста с наступающим Днем пожилого человека!

Этот праздник — прекрасный повод выразить вам уважение и глубокую благодарность. Вы — хранители семейных традиций и жизненной мудрости. Ваши мудрость, опыт и доброта являются для нас примером и опорой. Желаем вам крепкого здоровья, радости и благополучия! Пусть каждый ваш день будет наполнен теплом, заботой и счастьем. Пусть ваши мечты сбываются, а рядом всегда будут близкие и любящие люди.

С наилучшими пожеланиями и уважением,
Диана Зеленова, заведующая отделением социальной реабилитации и активного долголетия

лируют воображение, помогают раскрыть творческий потенциал и дают безопасный выход эмоциям. В работе мы используем и такие технологии, как кинотерапия, музыкотерапия и даже виртуальный туризм, чтобы подарить людям новые впечатления, не выходя из уютного помещения клуба.

— Какие еще направления работы реализуются в отделении?

— У нас работает школа компьютерной грамотности «Азбука интернета». Каждый год наши ученики принимают участие в чемпионатах по компьютерному многообразию и во Всероссийском конкурсе «Азбука интернета» — и нередко занимают призовые места. Для многих освоение компьютера — это не просто новые навыки, а возможность

очень искренние разговоры, которые помогают лучше понять друг друга и почувствовать связь поколений.

— Очень часто именно пожилые люди становятся жертвами несчастных случаев в быту или действий мошенников, которые пользуются их доверчивостью. Как вы боретесь с этой проблемой?

— Обеспечение безопасности — одна из главных наших задач. В рамках «Школы безопасности» специалисты отделения проводят профилактические беседы, выпускают брошюры и буклеты, организуют круглые столы. Участники «Школы безопасности» также принимают участие во всероссийских чемпионатах по финансовой грамотности, ведь умение защитить свои сбережения не менее важ-

для пенсионеров Орловской области, во Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни» в рамках проекта «Орловское долголетие», в спортивно-игровых программах «Веселые старты» среди пенсионеров Урицкого, Сосковского и Шаблыкинского районов, а также в сдаче нормативов ГТО. И результаты радуют: наши пенсионеры занимают призовые места и получают заслуженные награды. Видеть счастливые лица, когда вручают кубок или медаль, — это отдельная радость для всей нашей команды.

Отделение тесно сотрудничает с Орловской областной научной универсальной публичной библиотекой имени И. А. Бунина. На ее базе проходят встречи в рамках проекта «Школа пожилого пациента» для пенсионеров Орловской области. Перед собравшимися выступают эксперты Российского национального медицинского университета имени Н. И. Пирогова. Для многих такие встречи — это не только возможность получить ценные рекомендации геронтологов, но и шанс почувствовать: о них заботятся, их здоровье важно. Большинство участников получают направления в геронтологический центр и могут пройти лечение в удобное для себя время.

— На разных концертах мы часто видим вашу вокальную группу «Вдохновение». Энергизм и искренность ее участниц просто восхищают! Когда появился этот коллектив?

— Вокальный коллектив «Вдохновение» появился в 2017 году, с тех пор он стал настоящей гордостью нашего отделения. Сей-

часная поддержка. Расскажите об этом направлении работы.

— На базе отделения работает психологический клуб «Гармония» под руководством психолога Елены Распономаревой. Мы разработали специальную тренинговую программу, которая помогает пенсионерам не просто справляться с трудностями, а расти и развиваться даже в зрелом возрасте. Проводятся как групповые, так и индивидуальные занятия — каждому важно иметь возможность поговорить по душам и получить поддержку.

Основные направления работы — развитие когнитивных функций. Психолог использует специальные упражнения: «Таблицы Шульце», пальчиковую гимнастику, игры на запоминание. Все это помогает поддерживать и тренировать память, внимание, логическое и творческое мышление — и тем самым замедлять возрастные изменения. Не менее важно развитие коммуникативных навыков: психолог помогает отработать конкретные приемы общения, учит выстраивать диалог, слушать друг друга, находить общий язык и мирно разрешать конфликты.

Через беседы, работу с воспоминаниями и арт-терапию (рисование, лепка) участники клуба учатся лучше понимать себя, свои ценности, сильные стороны и внутренние ресурсы. Психолог помогает найти новые смысловые ориентиры и мотивацию после выхода на пенсию или других жизненных перемен. Творческие задания — будь то сочинение историй, создание совместных проектов или другие активности — стиму-

лируют чувствовать себя увереннее в современном мире, общаться с родными, находить интересную информацию и даже заниматься творчеством.

Любители интеллектуальных игр собираются в шахматном клубе «Шах&Мат». Его участники регулярно участвуют в муниципальных шахматных и шашечных турнирах, а также в чемпионатах среди пенсионеров Орловской области. Шахматы и шашки — это не только про стратегию, но и про живое общение, дружеское соперничество и радость от маленьких побед.

С этого года в отделении открылся кулинарный клуб «Искусница». Его участники под руководством специалистов учатся готовить разнообразные традиционные блюда. Для многих это возвращение к корням, возможность вспомнить семейные рецепты и поделиться ими друг с другом, а для кого-то — шанс открыть в себе новые таланты и просто приятно провести время за общим делом.

Мы проводим множество мероприятий к календарным датам: «Раз в крещенский вечерок», ко Дню освобождения Ленинграда от фашистской блокады, «Крымская весна», «Масленица», «Весенние мотивы», «Мы молоды душой и телом», «Троица Зеленая», «Три Спаса». Организуем праздничные мероприятия с викторинами, лотереями и поздравлениями, отмечаем День пожилого человека и День Победы. Также у нас проходят встречи с участниками локальных войн и участниками СВО — это всегда особенные,

но, чем знание правна дорожки к долголетию.

— На страничке центра соцобслуживания так много фотографий со счастливыми лицами ваших активистов из самых разных мест! Вы часто путешествуете?

— Ну как же без путешествий? Они оказывают на пожилых людей комплексное положительное влияние — и на физическое здоровье, и на психологическое состояние. Наши специалисты регулярно организуют экскурсии и туристические поездки по исторически памятным и святым местам Урицкого края и Орловской области. Где мы только не побывали! Особенно запомнились поездки на святые источники в селах Подзавалово и Кирово (Сосковский район), в храм Смоленской иконы Божией Матери в Орле, в Духовно-православный центр «Вятский Посад», в церковь иконы Божией Матери «Спорительница хлебов» в поселке Колос. С удовольствием посещали театры имени Тургенева и «Свободное пространство», гуляли по «Орловскому полю» — бывали в мемориале «Колпачки — убитая деревня», в Орловском военно-историческом музее, в музее памяти схиархимандрита Илия (Ноздрина) в п. Знаменке Орловского района. Совсем недавно состоялась поездка в деревню Ловчиново Глазуновского района — в храм святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова.

Каждая такая поездка — это не просто экскурсия, а маленькое приключение, новые впечатления, живые эмоции и повод собраться вместе. Для многих пенсионеров это возможность увидеть что-то новое, вспомнить прошлое, поговорить по душам в дороге и просто почувствовать себя частью большой дружной семьи.

Специалисты отделения социальной реабилитации и активного долголетия действительно делают жизнь людей почтенного возраста ярче и насыщеннее. Наша работа — это не про формальные отчеты и сухие цифры, а про живые человеческие истории. Мы стремимся помочь пенсионерам сохранить активность, расширить круг общения, получить новые знания и умения, поддерживать физическое и психологическое здоровье. Ведь главное — чтобы каждый человек чувствовал: его ценят, его слышат, а его жизнь по-прежнему полна смысла и радости.

Дорогие друзья!

Мы рады пригласить вас провести время в нашем отделении социальной реабилитации и активного долголетия. Здесь каждый найдет занятие по душе и сможет насладиться атмосферой веселья и уюта!

Беседовала Светлана Жукова

