

# СТАРОСТЬ ОТСТУПАЕТ ПЕРЕД ЖИЗНЕЛЮБИЕМ



**МАЛЮТИНА Л.Н.**

директор  
ОБУ «Центр социальной  
защиты населения  
по Елецкому району»

*В понятии «пожилой» изначально заложен глубокий смысл. Значит, пожил человек на свете немало лет, трудных и счастливых. Это возраст мудрости и переосмысления прожитых дней... И время, когда еще не поздно что-то изменить и даже начать сначала. Существует немало примеров, подтверждающих одну истину: полет души и мысли, творческая самореализация не зависят от паспортных данных человека. Эта истина лучше других известна социальным работникам, которые по долгу службы проходят рука об руку со своими подопечными «золотой» отрезок их жизни. И знают, насколько взаимосвязаны творческое, позитивное отношение человека к жизни с ее продолжительностью. Долгожители — люди увлеченные, наполняющие каждый свой день радостью, творчеством, добротой.*

**Н**е случайно именно в социальной службе области зародилась и окрепла замечательная традиция — объединять пожилых людей по интересам, организовывать их свободное время. В области работает более двухсот клубов и других объединений, где с помощью социальных работников и друг друга пожилые люди избавляются от одиночества, налаживают свой досуг, а подрастающее поколение с удовольствием узнает от них о народных традициях и секретах старинных русских ремесел...

Ограниченное набором стандартных услуг, социальное обслуживание на дому не может в полной мере решить все

задачи в обеспечении достойной жизни людей старшего поколения и инвалидов. Поэтому социальная политика Липецкой области ориентирована на поиск новых, более совершенных форм и видов оказания помощи нуждающемуся населению.

## **ЗА ЗДОРОВЬЕМ — В ФИТНЕС-КЛУБ**

Здоровый образ жизни сегодня возведен в ранг государственной политики, качество жизни ложится в основу стратегии развития страны, так как здоровье является одной из главных ценностей, как для отдельного человека, так и для общества в целом.



*Поездка по цветочным местам — экскурсия в дендрарий Становлянского района, чтобы насладиться нежным цветением сирени*

В ОБУ «Центр социальной защиты населения по Елецкому району» давно задумались и над тем, как сделать жизнь наших пожилых людей динамичнее и спортивнее. Первым шагом на пути к здоровому образу жизни стала начавшаяся еще в 2013 году акция «Тропа здоровья», ставшая в районе традиционной. Ее главная цель — активная пропаганда здорового образа жизни среди людей пожилого возраста.

Привлекая спонсоров, заведующие отделениями социального обслуживания на дому организуют для своих подопечных посещения бассейна, фитнес-клубов.

Существуют же фитнес-клубы для молодых людей, а почему бы не создать такой клуб для бабушек и дедушек? Благодаря совместным усилиям центра и администрации сельского поселения, 9 сентября 2015 года появился спортивно-оздоровительный клуб для пожилых людей и инвалидов «Преодоление».

Наставником и тренером клуба стала социальный работник центра. Клуб работает два раза в неделю — по средам и пятницам, занятия проходят на свежем воздухе, ведь в основу работы клуба положена инновационно-оздоровительная технология «Скандинавская ходьба». Этот вид любительского спорта практически универсален и подходит людям любого возраста, пола и физической подготовки.

В целях пропаганды здорового образа жизни среди пожилых людей по инициативе центра на постоянной основе проходят мероприятия под девизом «Здоровье — бесценный дар природы человеку». В рамках мероприятий для пожилых людей выступают участковые врачи-терапевты, которые знакомят присутствующих с основными принципами питания для людей старше 55 лет, дается ориентировочное меню. Доктора читают лекции, посвященные профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Простыми, доступными словами, подкрепленными слайдами, врачи рассказывают пожилым людям о том, что их волнует с возрастом, разъясняют необходимость физических нагрузок, говорят о негативных последствиях самолечения. Дается комплекс упражнений, специально разработанный для пожилых людей.

## **СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: ЗНАКОМИМСЯ С ИСТОРИЕЙ РОДНОГО КРАЯ**

Во всем мире пенсионеры относятся к числу самых активных туристов. Однако пожилые люди в России не всегда подходят под это определение. И виной тому множество причин, одной из которой является сложное материальное положение этой категории граждан.

Так чем же наши пенсионеры хуже? — подумали мы и решили организовать для пожилых людей (и не только) социальные экскурсии, чтобы те смогли на мир посмотреть.

Первым делом разработали маршруты. Специалисты центра постарались, чтобы они были не только интересными и познавательными, но и комфортными. Для этого, по желанию экскурсантов, запланировали остановки с питанием в уютных, недорогих кафе.

Вопрос об экскурсоводах тоже был решен положительно: к счастью, в районе нашлись люди, которые на добровольческих началах стали оказывать нам неоценимую помощь в развитии социального туризма. Немаловажно, что это — люди, пользующиеся заслуженным уважением среди районного населения. И в том, что услуга довольно быстро приобрела популярность, есть и их заслуга.

Маршруты получились разнообразными, и каждому нашлось путешествие по душе.

Так, историко-культурный туризм включает в себя экскурсии по городу Липецку «Здравствуй, Липецк!» и по родному Ельцу «Город с характером».

Отметим, что путешествие по родному Ельцу носит одновременно и культурно-исторический, и паломнический характер. В древнем Ельце есть православные храмы, которые стоит посетить каждому культурному человеку: поражающий своим величием Вознесенский собор, небольшая нарядная Великокняжеская церковь, дышащий стариной Введенский храм, Знаменский женский монастырь. Наша экскурсия рассказывает о прекрасных храмах Ельца, сделавших город знаменитым центром православной культуры и местом паломничества верующих из разных концов страны, а также знакомит экскурсантов со знаменательными историческими памятниками города.

Кроме того, Елец — город с богатым историческим наследием, с неповторимой атмосферой русской провинции. Мы предлагаем окунуться в эту атмосферу, посетив колоритный и познавательный музей народных ремесел и промыслов, Краеведческий музей, основанный в 1918 году по инициативе великого русского писателя М. Пришвина и занесенный в книгу Почета Липецкой области, а также дом-музей талантливого музыканта с мировым именем, нашего земляка Т.Н. Хренникова.

«Русский Иерусалим: город Задонск», «Троекуровский Свято-Димитриевский Иларионовский монастырь» — это, предлагаемый нами, паломнический туризм.

Есть в центре и так называемые «сезонные» экскурсии. Так, к 70-летию Победы центр организовал ряд экскурсий по местам боевой славы города и района. В конце мая особо желанными мероприя-

тиями стали поездки по цветочным местам. Узнав от сотрудников центра о возможности совершить экскурсию в дендрарий Становлянского района, многие откладывали повседневные дела и выделяли время, чтобы насладиться нежным цветением сирени.

В летние месяцы стали популярны поездки в сафари-парк «Кудыкина гора», расположенный в селе Каменка Задонского района. Здесь можно было не только посмотреть на экзотических животных, погулять по территории парка и полюбоваться невиданными замками и строениями, но и вдоволь накупаться в пруду.

Мы стараемся, чтобы наши экскурсии были доступны для всех категорий населения, в том числе и для инвалидов-колясочников. К ним — особый подход: начиная с маршрута, транспорта и заканчивая привлеченными волонтерами — необходимыми помощниками для человека в коляске.

В настоящее время специалисты центра работают еще над одним направлением социального туризма — это оздоровительный туризм. Причем, этот вид услуги будет осуществляться совместно с ежегодной акцией «Зеленая аптека», проводимой центром с привлечением школьников района.

Как показывает практика, наши подопечные обладают огромным жизненным опытом в области фитотерапии, сборе лекарственных трав. К тому же, так сложилось, что и большинство социальных работников, с самого детства проживающих в сельской местности и не понаслышке знающих о пользе трав, тоже обладают бесценным багажом знаний о траволечении и заготовке лекарственного сырья. Этими народными секретами они делятся со своими подопечными, а также проводят мастер-классы по приготовлению целебных напитков из иван-чая, чабреца, зверобоя, начиная от сбора, сушки травы и заканчивая завариванием ароматного и вкусного чая.

С группой желающих социальные работники выезжают в места, богатые травами, а после сбора обучают экскурсантов секретам ферментации чая уже у себя на дому.

### УЮТНЫЕ ДВОРИКИ ПО-ЕЛЕЦКИ

Выйдя на пенсию, большинство пенсионеров начинают искать себе занятие для души, приносящее пользу им самим и их близким, которому можно посвятить свободное время.

Таким спасением и увлечением для многих становится сад-огород. Даже те люди, которые раньше никогда не испытывали радости от такой работы, вдруг начинают тянуться к земле.

Почти возле каждого сельского дома есть небольшой палисадник, и практически каждый его владелец стремится к тому, чтобы его приусадебный участок выглядел красиво.

Но не всегда у пожилых людей хватает сил обзавестись цветником даже при горячем желании, хотя знаний, умений, опыта и полезных навыков у них предостаточно.

Здесь и приходят на помощь социальные работники, которые вместе со своими подопечными стараются

создать поистине сказочный мир из цветочной расады, садовых культур и декоративных кустарников.

Конечно, на небольшой площади трудно посадить все самые красивые декоративные растения. Но вырастить самые популярные и известные культуры не так уж и сложно. Мир цветочных растений необычайно богат, и поэтому, если правильно разместить их, то клумба будет радовать глаз с ранней весны и до поздней осени.

В органах социальной защиты населения Елецкого района озеленению приусадебных участков возле домов престарелых граждан, состоящих на надомном социальном обслуживании, всегда уделялось пристальное внимание. Еще в 2000 году службой соцзащиты массово приобреталась рассада огненной сальвии, которая стала «фирменным» цветком, отличающим палисадник наших обслуживаемых от других домовладений.

Приехав в любое село района, можно было безошибочно определить дома наших подопечных по ухоженному палисаднику и по этой самой огненной сальвии.

А в 2003 году в целях повышения уровня экологической и эстетической культуры населения, в том числе граждан пожилого возраста, и для дальнейшего совершенствования форм и методов социальной работы, органами социальной защиты населения Елецкого муниципального района был объявлен конкурс на «Лучшее эстетическое и экологическое оформление подворья пожилых людей и инвалидов, находящихся на надомном социальном обслуживании».

С тех пор конкурс стал не только традиционным, но и любимым среди наших граждан. Подворья оцениваются по нескольким позициям по 10-балльной системе. Учитывается общее эстетическое впечатление и оригинальность оформления, цветочное решение в оформлении приусадебного участка; наличие декоративных кустарников и других насаждений, улучшающих экологическую обстановку вокруг; ландшафтный дизайн. Немаловажен и творческий подход в оформлении усадеб.

Конкурс не потерял своей актуальности и сейчас. Из года в год приусадебные участки приятно удивляют жюри морем цветов, удивительными

*Почти возле каждого сельского дома есть небольшой палисадник.*



**Улучшение своего здоровья, стремление к активному долголетию через спорт — жизненная установка многих пенсионеров. Посильные физические нагрузки, соответствующие возрасту и состоянию здоровья, правильное питание являются эффективной профилактикой старения и депрессии.**



Третий районный фестиваль творчества клубов досуга пожилых людей и инвалидов

садовыми фигурками, самодельными прудиками, декоративными колодцами, многочисленными кустами роз, поделками из пластиковых бутылок.

### ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ОТ СКУКИ

Инициативные, творческие и талантливые люди старшего поколения, те, кому не сидится на месте, кто идет в ногу со временем, являются активными участниками клубов досуга для пожилых людей и инвалидов.

С целью адаптации и реализации личного потенциала пожилых людей и инвалидов органами социальной защиты населения совместно с поселенческими центрами культуры и досуга на территории Елецкого муниципального района созданы 19 клубов досуга для пожилых людей и инвалидов в 14 сельских поселениях. Членами клубов на данный момент являются более 400 человек.

Частыми гостями в клубах являются специалисты органов социальной защиты населения. Они предоставляют необходимую информацию по мерам социальной поддержки населения, по вопросам домашнего социального обслуживания, по другим интересующим вопросам.

В Елецком муниципальном районе уже стало традицией проведение районного фестиваля творчества клубов досуга пожилых людей и инвалидов «Я люблю тебя, жизнь!».

Основными целями фестиваля являются повышение социального статуса пожилых людей и инвалидов, защита их прав и законных интересов, создание стимулов к дальнейшему развитию художественного творчества у пожилых людей и инвалидов, выявление и раскрытие их творческого потенциала.

Как правило, фестивали начинаются с широкой выставки изделий художественного творчества пожилых людей «Мастера — золотые руки». Чего здесь только не бывает — начиная от вкусок и заканчивая кружевом. Участники демонстрируют свои разнообразные способности, предлагая гостям «рецепты вечной молодости», бабушкины пирожки, рукоделие и многое другое.

Вторая часть фестиваля называется «Через творчество — к общению». Вниманию гостей предлагаются музыкальные поздравления, веселые сценки, театральные постановки. Никого не оставляет равнодушным стихотворения и частушки в исполнении участников клубов досуга пожилых людей и инвалидов.

Получается настоящий праздник творчества, жизнелюбия и оптимизма!

### ВЕКОВ СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ ...

Рукоделие, прикладное искусство — это еще одно из наиболее популярных занятий людей пожилого возраста. Помимо эстетического наслаждения от рукоделия, это издавна считается эффективным видом психотерапии.

В 2006 году областным управлением социальной защиты населения и администрацией Елецкого муниципального района была объявлена акция по открытию «Школ бабушкиных и дедушкиных секретов», которая действует по настоящее время.

Творческие пожилые люди активно поддержали социальную акцию, бескорыстно передавая молодежи свое мастерство и навыки кулинарии, кружевоплетения, бисероплетения, вязания, вышивки, лозоплетения, сапожного ремесла, обучая различным народным промыслам и ремеслам.

На сегодняшний день в Елецком муниципальном районе работают шесть «Школ бабушкиных и дедушкиных секретов».

### КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

Специалисты центра прикладывают все усилия, чтобы каждый из пожилых граждан нашел себе увлечение для души, шел в ногу со временем.

С этой целью специалисты центра содействуют в прохождении бесплатных курсов компьютерной грамотности для пожилых людей.

Ведь это так удобно. Воспользовавшись компьютером, можно и расписание автобусов посмотреть, и режим работы различных учреждений узнать, и посетить страничку санатория, в который предлагают путевку. А сколько интересного и полезного можно вычитать на многочисленных сайтах о здоровье!

Мы всегда радуемся социальной активности наших подопечных пожилых людей и инвалидов, их неподдельному интересу ко всем проявлениям жизни. И стараемся быть всегда полезными им на этом пути. Ведь человек, проживший не один десяток лет, глубже понимает жизнь, обладает профессиональным и житейским опытом, высоким интеллектуальным потенциалом... Самое главное — не позволять себе стареть!