



СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ

Прочь, тревожные мысли!

Пандемия не лучшим образом сказывается на нашем не только физическом, но и психическом здоровье. Можно ли сохранить радость к жизни в эпоху пандемии? Как не поддаваться всеобщей коронавирусной истерии и попытаться сохранить душевное равновесие? Как отвлечься от тревожных мыслей и найти несколько способов развлечения, причём даже не выходя из дома? Более уязвимыми в период ковида являются пожилые люди. Что делать? Чем занять себя, чтобы не чувствовать одиноким в четырёх стенах квартиры?

Чтобы услышать ответы на эти вопросы, я отправилась в социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов комплексного центра социального обслуживания населения «Назаровский». Ведь это отделение предназначено для проведения мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение физической и интеллектуальной активности людей пожилого возраста и инвалидов (18+).

В отделении мне дали бахилы, попросили надеть маску, измерили температуру, предложили измерить артериальное давление и только потом разрешили общение со специалистами. Эти требования для всех, кто пользуется услугами специалистов этого учреждения. Как раз при мне такую процедуру выполнили женщины, пришедшие на гимнастику.

Общаемся в соцсетях!

Несмотря на пандемию, на все ограничения, специалисты не останавливаются в своей работе с этой категорией людей, мы просто поменяли форму работы, - рассказывает заведующая отделением Галина По-



«Праздничное украшение ёлки в Берёзовой роще» в рамках мероприятия «Новогодний переполох»

низовская. - Понятно, что она (работа) идёт не в тех масштабах, как ранее. В большинстве случаев работаем с людьми в режиме онлайн. На сайтах нашего учреждения в созданных группах WhatsApp («Ватсап»), «ВКонтакте»? «Одноклассниках», Instagram мы проводим мастер-классы по прикладному искусству, ведём практические занятия по адаптивной физической культуре. Так, психологом отделения создана группа в соцсетях «Одноклассники», называется «Мы вместе!». Каждый человек может получить психологическую поддержку. Такая поддержка и информирование населения ведётся и в телефонном режиме.

Кстати, форма работы в интернет-сфере позволяет людям общаться, беседовать со специалистами отделения, с друзьями. К примеру, в

созданной странице «Одноклассники» сейчас насчитывается уже более 1,5 тысячи друзей. Это говорит о популярности вот такой формы работы.

Надо признать, что для людей категории «65+» популярными (а они были и есть) являются ежедневные занятия на открытом воздухе. Это - скандинавская северная ходьба в Берёзовой роще. Осенью (в период небольшого послабления коронавируса) были организованы три экскурсионных поездки для участников клуба «Ориентир» (руководитель Елена Шаура). 2 декабря этого года в рамках декады инвалидов прошло мероприятие «Радость духа - признак силы».

Кроме этого, проводятся мероприятия для группы молодых инвалидов старше 18+ (с нарушением интеллекта), - продолжает рассказывать

Галина Викторовна. - Так, в Берёзовой роще проведено мероприятие участников клуба «Мы вместе!». Продолжает нашу работу ещё и филиал «Активное долголетие» краевого народного университета. Лекции ведутся очно, но с соблюдением всех требований Роспотребнадзора: небольшие группы, не более 8 человек, и расстояние между слушателями 1,5 метра.

О приятном

За участие в краевом конкурсе среди учреждений физической культуры, учреждений образования и социальной защиты по постановке работы в области адаптивной физической культуры специалисты этого отделения вошли в число призёров. Они представили свой проект (направления и технологии, используемые в работе) на конкурс, защитили его и вошли в финал. 22 декабря в зале торжеств Красноярской краевой филармонии пройдёт награждение победителей. Поздравляем!

У нас в этом плане в 2020 году есть ещё достижения, - продолжает приятную тему Галина Викторовна. - Наш клуб эстрадно-спортивного танца «Голден Эйдж» награждён дипломом. Мы получили диплом и за участие в городском фестивале народного любительского художественного творчества «Времен связующая нить». Наши подопечные приняли участие в краевом социально-культурном фестивале инвалидов «Семицветные салюты!». Конечно, всё это проходило дистанционно, в режиме онлайн.

Я не случайно привела эти факты. Они говорят об ответственном отношении специалистов отделения и к заботе о здоровье пожилых людей, и организации их досуга, несмотря на ковид.

«Переполоха» не будет.

Но хорошее настроение горожанам он принесёт, считают специалисты этого отделения.

Традиционно (уже 5-й год подряд) мы продолжаем подготовку проводимого в городе «Новогоднего переполоха» в Берёзовой роще, - рассказывает Галина Понизовская. - Для этого расчищаем площадку и украшаем новогоднюю ель. Но поскольку сейчас коронавирус, от массового проведения этого мероприятия (конкурсы, другие развлекательные моменты) мы отказались. Но мы не можем от этой традиции отойти, потому что наши подопечные уже изготовили игрушки, украшения, да и простые горожане уже привыкли видеть наряженную ель в роще. Поэтому мы елку уже нарядили, пусть жители приходят (а ещё много тех, кто занимается скандинавской ходьбой, просто катается на лыжах в роще), радуются празднику, отвлекаются от тревожных мыслей, получают душевную радость.

Кстати, эта инициатива не только руководителя клуба «Ориентир», его участников, но и «серебряных» волонтеров, которые и в период ковида не перестают заниматься волонтерской деятельностью. Так, кроме этого, ими была проведена акция «Подари Новый год братьям нашим меньшим» для городской общественной организации «Четыре лапы», занимающейся бездомными животными.

Эти примеры говорят о том, что и в непростое время можно заниматься и ориентироваться на те вещи в жизни, которые нас просто радуют и успокаивают!

Людмила ИВАНОВА
АП