

Вичугские пенсионеры овладели секретами восточного долголетия

Вичугский комплексный центр социального обслуживания населения с 2006 года ведет проектную деятельность, направленную на поддержку детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также на улучшение качества жизни граждан пожилого возраста. Буквально на днях завершился очередной проект – «Школа активного долголетия». Он был реализован благодаря гранту, полученному центром от благотворительного фонда «Ладога» (фонда Елены и Геннадия Тимченко).



Участники проекта «Школа активного долголетия».

На выпускной Школы активного долголетия пришли не только пожилые люди, участвовавшие в проекте, но и почетные гости: глава администрации городского округа Вичуга Вячеслав Григорьевич Ступин, представители департамента социальной защиты населения, территориального управления социальной защиты населения, учреждений социального обслуживания, городского Совета ветеранов и общества инвалидов. Все они оказались в прекрасном саду, который разместился на территории комплексного центра. Искусственные горки, холмы, острова, ручей, водопад, дорожки из песка и гравия – пейзаж японского сада поражает своей красотой! А рядом с этим великолепием – женщины в ярких кимоно. Это выпускницы Школы активного долголетия, которым предстояло продемонстрировать гостям праздника то, чему они научились за время, проведенное в Школе активного долголетия.

– Сегодня торжественный день! – обратилась к собравшимся директор Вичугского КЦСОН Елена Борисовна Слабнова. – Мы поздравляем наших ветеранов-учеников с получением дипломов об окончании Школы активного долголетия. Я думаю, что нам удалось воспитать ветерана нового поколения – наша цель достигнута! Учиться никогда не поздно, и наши студенты доказали это. Они полны энергии, сил и не хотят останавливаться на достигнутом, стремятся развиваться и совершенствовать-

ся. Пусть знания, полученные в нашей Школе, пригодятся вам для воплощения в жизнь своей мечты! Успехов вам!

О том, как возникла идея организовать такую Школу, с какими трудностями столкнулись ученики, и чего им удалось достичь, собравшимся рассказала руководитель проекта, педагог-психолог Вичугского КЦСОН Ольга Владимировна Сладкова:

– Все начиналось с того, что я увидела по телевизору программу о Японии и Китае. Она была посвящена рассказу о том, благодаря чему жители этих стран обретают долголетие. Тогда я и подумала: почему бы и нашим пенсионерам не обратиться к опыту Востока. Так появилась идея создания этого проекта. Мы написали программу, с которой победили в конкурсе грантов. Благодаря финансовой поддержке смогли приступить к реализации проекта. Мы провели социальный опрос среди пенсионеров города, определили круг интересов и потребностей. А 19 августа прошлого года на базе центра социального обслуживания была открыта Школа активного долголетия, которая помогла создать модель «нового пенсионера» – здорового, активного, жизнеутверждающего.

Наши дорогие ученики сначала были просто ошеломлены тем, что мы предлагаем им чужеродную культуру и отнеслись недоверчиво, но в процессе работы Школы вошли во вкус и вместо одного-двух факультетов с удовольствием стали заниматься на всех. Они изучили ландшафтный

дизайн и гарденотерапию, философию причты и основы здорового питания, получили навыки самомассажа и дыхательной гимнастики.

Из числа выпускников Школы были подготовлены инструкторы общественного здоровья. Это 16 наших отличников, которые в дальнейшем сами смогут обучать пожилых людей различным навыкам и умениям с использованием восточных методик.

Инструкторы общественного здоровья получают не только дипломы об окончании школы активного долголетия, но и методическую литературу, в которой систематизировано все то, что они изучали. Это поможет им в дальнейшей работе с пожилыми людьми, которые тоже заинтересуются методиками активного долголетия. Давайте посмотрим на те умения и навыки, которыми овладели наши выпускники.

Выяснилось, что ветераны настолько увлеклись Востоком, что даже сами сшили костюмы, в которых и вышли на танец с



Сад украшен различными фигурами.

фонарями. Под не принужденную музыку перед зрителями появляются женщины. Их плавные движения символизируют легкий плеск волн в тихой гавани, а фонари – солнце над горизонтом.

Символично и оформление территории. Координатор проекта, заведующая отделением временного проживания, Лидия Константиновна Гянис рассказала о том, какую смысловую нагрузку несет каждый элемент японского сада.

После небольшой экскурсии по саду перед зрителями появляется выпускница Школы активного долголетия Тамара Федотова. Она проводит класс медитации: предлагает собравшимся закрыть глаза и представить, что они оказались в безмятежном месте, вдали от суеты и неурядиц. Все это происходит под спокойную музыку, позволяющую расслабиться и настроиться на медитацию.

Другая выпускница, Ангелина Буваккина, демонстрирует класс самомассажа. Она показывает гостям праздника определенные точки на теле, при массировании которых можно снять напряжение, расслабиться, справиться с болевыми ощущениями. Ветеран



Японский сад камней.

также демонстрирует, как с помощью ежедневного массажа можно повысить работоспособность, сохранить энергичность.

Упражнения дыхательной гимнастики собравшимся представила Галина Трофимова. Гости охотно занимались вместе с ней.

вать в церемонии чаепития, соблюдая восточные традиции. Этот мастер-класс провели Татьяна Кудряшова, Валентина Лягушева и Нина Тихомирова.

Затем слово взял глава администрации городского округа Вичуга Вячеслав Григорьевич Ступин. Он отметил:

– Я рад, что пенсионеры нашего города продолжают оставаться активными и энергичными, открывают для себя новые возможности, расширяют круг знаний и используют их в повседневной жизни. И не только используют, но и могут научить этому других. Считаю, что работники комплексного центра социального обслуживания населения провели большую работу, которая так необходима гражданам пожилого возраста.

– В настоящее время мы разрабатываем еще один проект, направленный на улучшение уровня жизни людей старшего поколения, – приоткрыла секрет Ольга Владимировна Сладкова. – Он посвящен социальному предпринимательству. Надеюсь, он также получит поддержку благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

Праздник завершился вручением дипломов. Пенсионеры с гордостью получали свидетельство об окончании Школы активного долголетия и обещали, что будут делиться этими знаниями со своими знакомыми, родными и близкими.

Подготовил
Роман КАДНИКОВ.
Фото автора.

С ПРАЗДНИКОМ!

*Уважаемые коллеги,
работники социальной защиты населения!
Приближается наш профессиональный праздник – День социального работника! От души поздравляю вас с этим событием!*

Ваш труд очень важен для многих людей. Вас всегда ждут и встречают с радостью.

Вы помогаете тем, кто так в этом нуждается.

Большое спасибо за то, что вы с нежностью и заботой относитесь к пожилым людям и инвалидам.

Накануне праздника желаю вам неиссякаемой энергии, энтузиазма в работе, крепкого здоровья, достатка, благополучия и семейного счастья!

*Директор Вичугского КЦСОН
Е.Б. СЛАБНОВА*



Желающие могли научиться делать роллы.