

## **Содержание:**

### **Часть I.**

#### **1. Актуальность деятельности в рамках проекта.**

- 1.1. Краткое описание проекта (Авторская справка).**
- 1.2. Новизна.**
- 1.3. Сроки реализации проекта.**
- 1.4. Финансовое обеспечение проекта.**
- 1.5. Проблема, на решение которой направлен проект.**
- 1.6. Цели и задачи проекта.**
- 1.7. Целевая аудитория проекта, способы ее привлечения к участию в проекте.**
- 1.8. Освещение хода реализации проекта.**
- 1.9. Результаты проекта.**

### **Часть II.**

#### **2. Практическая деятельность в рамках проекта.**

**Комплексная программа арт-терапевтических и физкультурно-оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста и группы людей с деменцией.**

- 2.1. Психологический блок.**
- 2.2. Арт-терапия.**
- 2.3. Изотерапия.**
- 2.4. Оригами.**
- 2.5. Пластинография и глинотерапия.**
- 2.6. Музыкалотерапия.**
- 2.7. Кинотерапия.**
- 2.8. Сказкотерапия и  
нейро-лингвистическое программирование (НЛП).**
- 2.9. Библиотерапия.**
- 2.10. Биографический метод;**
- 2.11. Фото- и видео-терапия;**
- 2.12. Танцевально-двигательная терапия.**

**2.13. Физическая активность и кинезитерапия.**

**3. Особенности работы с пожилыми людьми.**

**4. Дальнейшее развитие проекта.**

## **1.1. Краткое описание проекта (Авторская справка).**

Из компетентных источников стало достоверно известно, что в России появилась необходимость создания национальной программы по борьбе с деменцией.

Согласно статистическим данным, опубликованным в СМИ, в 2017 году в России насчитывалось около 1,7 миллионов больных с деменцией. Официальные данные Минздрава РФ пока отсутствуют. Однако в настоящее время проводится подсчет среди регионов и уже к концу 2019 года планируется публикация результатов.

Ситуация в решении проблем деменции в Республике Мордовия звучит крайне актуально. Стоит отметить, что данная тематика будет востребована на протяжении еще нескольких десятилетий.

По выводам экспертов, занимающихся потребностями граждан старшей возрастной категории, на настоящий период существует немало острых вопросов, касающихся популяционных (демографических) исследований в данной области.

В свою очередь, выявлен широкий спектр задач социально-экономического плана, требующего инновационного подхода к проблеме деменции. Сюда можно отнести, как услуги медицинского характера, так и обслуживание в социальной сфере. В перечень злободневных нужд целесообразно включить наличие специализированных учреждений (помещений), куда входит многофункциональный сервис для качественного обследования и содержания больных, а так же проведения культурно-досуговой деятельности.

Так же в нашей Республике на лицо недостаток квалифицированных специалистов, плотно занимающихся проблемами деменции.

К наиболее важным тенденциям можно отнести профилактические меры. В этой связи в ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» начала воплощаться в действительность социально-значимая программа, направленная на профилактику психоэмоциональных состояний и признаков синдрома «снижения когнитивных функций» (деменции) граждан пожилого возраста. Данный проект предусматривает комплекс арт-терапевтических и физкультурно-оздоровительных мероприятий, который будет реализовываться на базе отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

Название проекта говорит само за себя. «Помнить всё!» – это установка для людей, чей возраст перешагнул порог 60-ти лет и стремящихся познать грани своих возможностей.

Приоритетным направлением деятельности данного проекта являются мероприятия с непосредственным вовлечением людей пожилого возраста, посещающих вышеуказанное отделение, в том числе группы граждан с деменцией.

В организации проекта будут задействованы ведущие специалисты ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск», ищущие новые пути реализации поставленных целей.

Граждане старшей возрастной категории примут самое активное участие. Для них предусмотрены разносторонние мероприятия для развития интеллектуальных и творческих способностей.

Пожилым людям представится возможность получить грамотное социально-культурное обслуживание.

Данный проект ориентирован помочь персоналу в надлежащем подходе к особенностям работы с представителями старшей возрастной категории, включая контингент с деменцией. Деятельность в рамках проекта обязательно заинтересует граждан старшего поколения и привлечет внимание общественности к проблемам возрастной деменции.

## **1.2. Новизна.**

Новизна программы заключается в успешном сочетании нескольких арт-терапевтических техник, а так же комплекса физических упражнений позволяющим людям старшей возрастной категории познать свой внутренний мир, раскрыть творческий потенциал, установить коммуникативное и интерактивное общение. У них появится возможность развить способность находить выход из конфликтных ситуаций, желание вступать в дружеское взаимодействие и научиться работать в группе.

## **1.3. Сроки реализации проекта.**

Программа проекта предусматривает долгосрочную реализацию всех этапов мероприятий, предусмотренных планом работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

## **1.4. Финансовое обеспечение проекта.**

Проект финансируется за счет собственных средств ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

## 1.5. Проблема, на решение которой направлен проект.

В наше время актуально звучит тема возрастной деменции. Из-за старения населения распространенность этой проблемы очень высокая. И на этих людей нужно обязательно рассчитывать финансирование, чтобы планировать развитие системы здравоохранения и системы социальной помощи.

Медики мало обращают внимания на плохую память, проблемы с концентрацией внимания и другие когнитивные нарушения. «Это возрастное», - разводят руками доктора. А невылеченная болезнь тем временем прогрессирует.

Увеличивается количество пожилых людей. Деменция растет пропорционально численности пожилого населения.

Следует констатировать научные исследования:

*Деменция* – это признаки снижения когнитивных функций, точнее, тяжелое расстройство интеллекта. К проявлениям деменции относят нарушения памяти, сбой мышления, утрата навыков ориентации во времени и пространстве, неспособность сосредоточиться, ухудшение речи. Причем страдает всегда не одна из этих способностей, а сразу несколько. В результате человек не может ухаживать за собой и отвечать за свои действия, и это большая беда для него самого и для его семьи. В обиходе деменцию называют старческим слабоумием или маразмом.

В большинстве случаев нарушения развиваются постепенно: от незначительных сбоев до расстройств, препятствующих нормальному ходу повседневной жизни. Обычно на эти нарушения накладываются проблемы в эмоциональной сфере (тревожность, депрессия, апатия...) и в поведении (агрессия, бесцельные перемещения по дому...).

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире сейчас около 48 млн. больных с деменцией, и это число довольно быстро растет. Главная причина - люди живут дольше. В связи с успехами медицины и улучшением условий жизни во многих странах население постепенно

стареет. А чем старше человек, тем выше вероятность, что у него будет развиваться заболевание, ведущее к деменции.

По объединенным европейским данным, если в возрасте 65-69 лет заболевает один человек из 100, а в возрасте 70-74 года - два человека, то в дальнейшем рост идет быстрее и с разной динамикой у мужчин и женщин:

75-79 лет: мужчины 4,6%, женщины 5,6%;

80-84 года: мужчины 9,0%, женщины 13,3%;

85-89 лет: мужчины 13,9%, женщины 26,4% (максимальный разрыв);

после 90 лет: мужчины 31,2%, женщины 38,9%.

Ученые предрекают удвоение количества больных с деменцией каждые 20 лет. Ожидается, что к 2050 году их количество достигнет более 100 млн. человек, и на уход потребуются затраты, неподъемные для бюджета многих стран, даже самых богатых. Поэтому деменцию официально называют одной из самых серьезных проблем здравоохранения, решения которой пока не найдено, а неофициально - чумой 21 века.

## **1.6. Цели и задачи проекта.**

### ***Цели проекта:***

- Поддержка граждан с деменцией и укрепление связей между пациентами и окружающими;
- Помочь максимально долго сохранить мыслительные функции и замедлить прогрессирование заболевания;
- Совершенствовать профилактические меры по борьбе с деменцией;
- Проявлять действия, направленные на качественное оказание социальных услуг в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов;
- Создание условий для повышения качества жизни граждан старшего поколения, содействие их вовлечению в активную интеллектуальную, творческую и общественную деятельность;
- Расширение представлений пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни;
- Ориентация на активную жизненную позицию в пожилом возрасте.

### ***Задачи проекта:***

- Развитие общественных инициатив, направленных на повышение качества жизни пожилых людей;
- Объединение пожилых людей в инициативные группы по оказанию социальных услуг сверстникам, нуждающимся в помощи;
- Обучение навыкам самообслуживания, самоконтроля в общении, поведения в быту и в общественных местах.

Главными задачами реализации проекта может стать получение положительных результатов в работе с пожилыми людьми:

- Улучшение физического здоровья;
- Формирование нового круга общения среди пожилых людей;
- Рост самооценки;
- Рост авторитета в глазах родственников и окружающих;
- Получение позитивных эмоций; - Повышение психологического статуса;
- Улучшение взаимоотношений между представителями разных поколений.



### **1.7. Целевая аудитория проекта, способы ее привлечения к участию в проекте.**

В деятельности проекта примут непосредственное участие граждане пожилого возраста, посещающие отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

Так же будут направлены граждане с синдромом деменции по назначению медицинских учреждений города для создания отдельной группы внутри вышеуказанного отделения.

### **1.8. Освещение хода реализации проекта.**

Освещение хода реализации проекта и его результатах будет опубликовано в обязательном порядке:

- в интернет-ресурсах (на официальном сайте ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» [kc\\_saransk.soc13.ru](http://kc_saransk.soc13.ru)).

### **1.9. Результаты проекта.**

По предполагаемому результату у пожилых людей и инвалидов, принимающих активное участие в мероприятиях, улучшается самочувствие, поднимается настроение, они станут меньше обращать внимание на свои «болячки». Люди уважаемого возраста смогут убедиться, что и в 60 лет (и старше) жизнь прекрасна и удивительна. «Помнить все!» – это интересно! А это – немаловажный фактор в продлении срока жизни и ее качественном показателе. Мы стремимся к повышению уровня продолжительности жизни старшего поколения! Деменция – не для нас!

## **Часть II.**

### **Практическая деятельность в рамках проекта.**

Деятельность в рамках проекта создаст условия для профилактики деменции у людей старшего возраста, а так же послужит фактором улучшения состояния здоровья при наличии легкой степени синдрома снижения когнитивных функций.

С этой целью можно рассмотреть примерную комплексную программу арт-терапевтических и физкультурно-оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста и группы людей с деменцией, включающую в себя ряд технологий:

#### **Комплексная программа арт-терапевтических и физкультурно-оздоровительных мероприятий для граждан пожилого возраста и группы людей с деменцией.**

- 2.1. Психологический блок.
- 2.2. Арт-терапия.
- 2.3. Изотерапия.
- 2.4. Оригами.
- 2.5. Пластинография и глинотерапия.
- 2.6. Музыкалотерапия.
- 2.7. Кинотерапия.
- 2.8. Сказкотерапия и нейро-лингвистическое программирование (НЛП).
- 2.9. Библиотерапия.
- 2.10. Биографический метод.
- 2.11. Фото- и видео-терапия.
- 2.12. Танцевально-двигательная терапия.
- 2.13. Кинезитерапия и физическая активность.

## 2.1. Психологический блок.

На первоначальном этапе в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов следует выявить наличие у граждан пожилого возраста признаков синдрома «снижения когнитивных функций» или диагноза «деменция»:

### **Жалобы пациента:**

1. Есть ли жалобы на снижение памяти или ухудшение умственной работоспособности, которые высказываются пациентом или его родственниками самостоятельно, без наводящего вопроса специалиста?
2. Есть ли жалобы на забывчивость от окружения пациента: родственников, близких друзей и др.?
3. Есть ли нарушения самостоятельности пациента в повседневной жизни, связанные с когнитивными расстройствами?
4. Не является ли нынешнее состояние когнитивных функций пациента его индивидуальной нормой (по сравнению с прошлым)?

### **Нейропсихологическое исследование.**

При наличии положительных ответов в вышеперечисленных пунктах, необходимо провести минимальное *нейропсихологическое исследование (тест)*.

1. Повторить и запомнить 3 слова (лимон, ключ, шар).
2. Тест часов с применением методики мини-ког.
3. Повторение ранее запомненных 3-х слов.

### ***Интерпретация результатов теста.***

Если по результатам интерпретации обследования обнаруживаются заметные отклонения в воспроизведении заданий, то предположение о наличии у пациента синдрома когнитивных расстройств верно.

Согласно результатам тестирования составляется индивидуальная программа психоэмоциональной разгрузки.

**Индивидуальная программа  
психоэмоциональной разгрузки для граждан пожилого возраста  
с деменцией.**

**Ф.И.О.:**

**Дата рождения:**

**Категория:**

**Дата поступления:**

**Место проведения:** Отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов

**Срок реализации программы:**

**Предварительное выявление признаков «снижения когнитивных функций» или диагноза «деменция»:**

- определение жалоб пожилого человека.

**Минимальное нейропсихологическое исследование:** Скрининг – тест.

**Результаты исследования.**

**Интерпретация обследования.**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**I. АРТ - ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

**1. ИЗО-ТЕРАПИЯ.**

**Тема:** «Свободный рисунок», «Пейзаж», «Дружеский шарж», «Автопортрет», «Почувствуй себя ребенком» и т.д.

**Цель:** активизация творческого мышления, развитие фантазии, выявление психологического состояния.

**Материалы:** лист бумаги А-4, цветные карандаши, краски, кисти.

**2. МУЗЫКО-ТЕРАПИЯ.**

**Тема:** Пение народных песен (всей группой), прослушивание классических произведений. Караоке-пение.

**Цель:** установление духовного контакта, раскрепощение, укрепление чувства коллективизма, развитие лёгких, формирование дыхания, освобождение от негативных эмоций.

**3. КИНО-ТЕРАПИЯ.**

**Тема:** Просмотр и обсуждение кинофильмов советского периода («Девушка с характером», «Свадьба в Малиновке»).

**Цель:** снижение инертности ума, оживление умственного и чувственного опыта пожилых людей, поиск ресурсов, моделирование стратегий поведения.

#### **4. СКАЗКО-ТЕРАПИЯ.**

**Тема:** Нейро-лингвистическое программирование (НЛП).

Чтение сказок («Апельсиновые друзья», «Звездный гороскоп», др.).

Сочинение нового окончания сказок.

Участие в постановке мини-спектаклей (сценок) «Как Баба-Яга замуж выходила».

**Цель:** организация игровой деятельности с использованием состязательности и театрализации, укрепление равноправного духовного контакта.

#### **5. ТАНЦЕВАЛЬНО - ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ.**

**Ход занятия:** Произвольные движения в танцевальном ритме.

**Цель:** используется, для снятия психического напряжения, уравнивает эмоциональное состояние.

#### **6. БИБЛИОТЕРАПИЯ.**

**Тема:** Подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия (О. Полякова «Попутчица»).

Посещение библиотек города.

**Цель:** геронтообразование, психокоррекция, структурирование свободного времени.

#### **7. БИОГРАФИЧЕСКИЙ МЕТОД.**

**Тема:** Описание и изучение преимущественно внутренней жизни человека.

**Цель:** коммуникативная, диагностическая и коррекционная.

#### **8. ФОТО- И ВИДЕОТЕРАПИЯ.**

Просмотр и обсуждение фото- видео- материалов, портфолио, архива.

**Тема:** Виртуальные путешествия «Страны мира», «Великие художники и живописцы».

**Цель:** помощь в адаптации, психокоррекция, структурирование свободного времени, самореализация.

#### **9. ОРИГАМИ и ПЛАСТИЛИНОГРАФИЯ.**

**Тема:** изготовление сувениров, поделок из бумаги «Цветок», «Зоопарк».

**Тема:** рисование объёмных картин и лепка фигур при помощи мягкого воскового пластилина с использованием дополнительных материалов «Подводный мир», «Цветущий сад».

**Цель:** тренировка мышц мелкой моторики, снятие мышечного напряжения, воплощение творческих фантазий.

#### **10. КИНЕЗИ-ТЕРАПИЯ.**

Форма лечебной гимнастики для пожилых людей, направленная на достижение стойкого терапевтического результата.

Ежедневные занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе.

**Цель:** улучшение физического здоровья; формирование нового круга общения.

## **II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК.**

### **2.1. Программа тренинга по профилактике и коррекции психоэмоциональных состояний для лиц пожилого возраста “Помоги себе сам”.**

1. “Хочешь изменить мир – начни с себя”, (часть 1, часть 2).
2. “15 правил мудрого человека”.
3. “Стареть надо уметь” (часть 1, часть 2).
4. “Привычки счастливых людей” (часть 1, часть 2).
5. “Четыре способа побороть плохое настроение”.
6. “Десять секретов счастья” (часть 1, часть 2).

### **2.2. Программа занятий для профилактики и коррекции деменции.**

#### **Упражнения для тренировки памяти**

##### **«Думай и тренируй свой мозг!»:**

«Общие знания»; «Повседневная память», «Рабочая память», «Рабочая вербальная память»; «Удерживание внимания», «Переключение внимания»; «Понимание речи», «Устная речь», «Письмо»; «Рисование геометрических фигур», т.д.

## **2.2. Арт-терапия.**

Для начала следует определить само понятие *арт-терапии*. Обычно, говоря об арт-терапии, мы подразумеваем так называемую терапию изобразительным искусством (англ.: art therapy), хотя в более широком смысле арт-терапия включает различные методы, упомянутые выше:

- Изотерапия.
- Оригами и пластинография.
- Глинотерапия.
- Музыкотерапия.
- Кинотерапия.
- Сказкотерапия и нейро-лингвистическое программирование (НЛП).
- Библиотерапия.
- Биографический метод.
- Фото- и видео-терапия.
- Танцевально-двигательная терапия.

В условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов хорошо зарекомендовала себя программа арт-терапевтических занятий. Как метод психологической разгрузки, она незаменима в работе с гражданами старшей возрастной категории, включая группу людей с деменцией.

*Цель* арт-терапии, помочь человеку понять, в чем заключается проблема, и рассмотреть возможные варианты выхода из нее, выбрать для себя оптимальный вариант.

**Уровни лечебного действия и адаптации в случае применения арт-терапии:**

### **1) Социально-личностный уровень адаптации:**

в основе адаптирующего действия лежит неосознаваемая созидательная, гармонизирующая сила эстетического и творческого начала, заложенного в искусстве.

**2) Личностно-ассоциативный уровень адаптации:**

облегчение, компенсация достигаются за счет снижения напряжения, обусловленного реагированием различных конфликтных, гнетущих переживаний и их сублимации.

**3) Ассоциативно-коммуникативный уровень адаптации:**

лечебное действие арт-терапии достигается подключением интеллектуальных операций (проекция, обсуждение и осознание конфликта).

**4) Преимущественно социально-коммуникативный уровень адаптации:**

в качестве адаптирующих используются прикладные возможности творчества

— арт-терапия рассматривается упрощенно, как один из видов занятости, вариант организации и времяпрепровождения.

**5) Физиологический уровень адаптации:**

учитывается физическое, физиологическое, координационно-кинестическое влияние пластического изобразительного творчества на организм и психику.

Во время занятий арт-терапией важна атмосфера, которую создает творческий процесс. В обычной жизни у нас не так много шансов побыть расслабленными и непосредственными, регрессировать к детству, вернуться к живым и ярким своим чувствам. А творческая и теплая атмосфера арт-терапевтического пространства располагает к игре, к спонтанности и свободе самовыражения.



### **2.3. Изо-терапия.**

Наиболее адаптированной методикой к условиям отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов может предназначаться *изо-терапия*.

При наличии элементарного инструментария в обиходе человека старшего возраста (бумага, кисти, цветные карандаши и краски) можно добиться максимально положительного эффекта.

Даже просто рисуя что-то свое, молча и на своей волне, пожилой человек уже проходит терапию. Глубоко личный, эмоциональный творческий процесс, разделенный с бережным и принимающим другим человеком – иногда этого достаточно, чтобы активизировать собственные эмоциональные ресурсы, гармонизировать душевное состояние и наладить контакт с собой.

Кроме того, созданные творческие работы могут становиться предметом обсуждения, и тогда воздействие осуществляется за счет более глубокого понимания и принятия клиентом самого себя.

Специалисты (арт-терапевты) применяют творческие работы как материал для анализа, интерпретации, осмысления символов, рождения ассоциаций. Это использование арт-терапии в качестве дорожки к бессознательному клиента, которая помогает ему наладить контакт с самим собой.

**Цель:** активизация творческого мышления, развитие фантазии, выявление психологического состояния.

**Результат:** эмоциональное раскрытие личности, развитие творческого потенциала.

## 2.4. Оригами.

*Оригами* - это одно из направлений арт-терапии, возможности оказания психологической помощи пожилому человеку посредством искусства. Материал для занятий – цветная или белая бумага, ножницы.

Существуют различные направления *оригами* и области его применения. Бумага самый доступный и самый дешевый материал для творчества. Она привычна, легко поддается любым изменениям. А применение для складывания бумаги любого качества, позволяет заниматься оригами всем, не зависимо от социального положения, возраста, образования.

Занятие оригами не требует особых приспособлений, оборудованного рабочего места. Поэтому каждый может складывать оригамные фигурки везде, в любой ситуации. Это свойство оригами позволяет в полной мере привлекать его для работы в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

Оригами в состоянии воздействовать на эмоциональную сферу пожилого человека. Это особенно важно для тех, у кого есть различные проблемы общения, у кого заниженная самооценка или, кто, напротив, излишне агрессивен.

Оригами - идеальная дидактическая игра, развивающая фантазию и изобретательность, логику и пространственное мышление, воображение и поддерживающая уровень когнитивных функций пожилых людей на должном уровне.

При помощи оригами с участниками группы можно отрабатывать различные поведенческие модели. Таким образом, складывание красивого бумажного шара становится обычной психологической задачей, для решения которой следует выбрать лидера, распределить роли, договориться об условиях участия в работе, взаимодействия или правилах.

Помимо решения вопросов коммуникабельности, такая деятельность способствует развитию эстетического чувства, что не менее важно в работе с

гражданами старшей возрастной категории.

В работе с группой пожилых людей оригамные занятия могут быть организованы как индивидуальные или как групповые, как игра или лекция, изучение техник складывания или конкурс, соревнование. Комбинируя различные формы деятельности можно добиваться решения самых разных терапевтических задач.

Как показывает практика, занятия по оригами хороши в профилактической работе с пожилыми людьми, которые являются для них нитью в мир прекрасного и дают положительные результаты.

В отделении дневного пребывания пенсионеров и инвалидов в группе пожилых людей в основном приходится опираться на коллективную деятельность. Подопечный не должен оставаться один на один со своей бедой, так как это отрицательно сказывается на его психике, приводит к депрессивным состояниям. Групповая работа позволяет корректировать различные личностные проблемы пожилого человека, решать эмоциональные проблемы.

**Цель:** тренировка мышц мелкой моторики, снятие мышечного напряжения, воплощение творческих фантазий.

**Результат:** уровень когнитивных функций пожилых людей поддерживается на должном уровне.

## **2.5. Пластилинография и глиноterapia.**

В условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов можно использовать и пластические виды искусств – *лепка из пластилина, глины (теста)*, с использованием дополнительных материалов.

Эти несложные действия оказывают эффект за счет «переключения» восприятия на сенсомоторный уровень, что позволяет активизировать более глубокие эмоциональные ресурсы.

Манипуляции с пластилином и глиной (тестом) расслабляют, снимают мышечное напряжение и позволяют выразить большой спектр разнообразных чувств. Возможности этой технологии арт-терапии позволяют осуществлять работу со слабовидящими людьми.

Упражнения по лепке стимулируют координацию движений, улучшают мелкую моторику, развивают фантазию. Подопечного просят слепить какие-либо простые предметы: фрукты, растения и пр. В дальнейшем можно создавать небольшие панно и скульптуры.

**Цель:** сплочение коллектива. Способствовать эмоциональному раскрытию личности, развитию творческого потенциала и коммуникативных способностей через создание объемных фигур и картин.

**Результат:** тренировка мышц мелкой моторики, воплощение творческих фантазий.

## 2.6. Музыкаотерапия.

В отделении дневного пребывания пенсионеров и инвалидов музыкаотерапия применяется довольно широко. Участники группы прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

Для профилактики деменции рекомендуется использовать музыку в качестве союзника для когнитивного вмешательства. Включается музыка, которая нравится пожилому человеку, которую он знает, и посмотрите, что происходит. Может быть, он будет подпевать в такт песне, или захочет станцевать, или просто отдохнуть и расслабиться. Есть множество других видов деятельности с использованием музыки. Например, можно вместе разучить тексты песен, проверить, знает ли он песню на память, обсудить, как он ее понимает, какие воспоминания вызывает у него та или иная мелодия...

Как вариант активной музыкаотерапии может рассматриваться *хоровое пение*. Постоянные посетители отделения дневного пребывания уже приобщились к исполнению песен в народном хоре пенсионеров. А наиболее бойкие певцы стремятся показать свои музыкальные способности на каждом мероприятии.

В условиях отделения отлично проявляет себя такое направление музыкаотерапии как *караоке-терапия*. Музыкальная игра «Караоке» моментально внесла разнообразие в досуг уважаемых пенсионеров. Под впечатлением от живописных картин и легкой для восприятия «бегущей строки» наши подопечные без усталости напевают любимые мелодии.

Для более качественного проведения музыкаотерапии в условиях отделения дневного пребывания предлагается *пакет программ классической музыки* (музыкальная релаксационная психотерапия по Завьялову) для регуляции психоэмоционального состояния у пожилых людей:

- уменьшение чувства тревоги и неуверенности: Шопен «Мазурка», «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии»;
- уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор»;
- для общего успокоения, удовлетворения: Бетховен «Симфония 6», часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны»;
- снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми: Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21», Барток «Соната для фортепиано», «Квартет 5», Брукнер «Месса ля-минор»;
- для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением: Моцарт «Дон Жуан», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад»;
- для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения: Чайковский «Шестая симфония», 3 часть, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2»;
- для уменьшения агрессивности, негативизма: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

Грамотно подобранная музыка и правильно организованное музыкотерапевтическое занятие дают возможность пожилым людям, несмотря на возраст, почувствовать, что жизнь не кончается, и их проблемы либо преодолимы, либо не так уж значимы. Музыкотерапия является одним из наиболее эффективных и часто используемых направлений в работе с пожилыми людьми и инвалидами, а так же дает положительный результат в занятиях с гражданами с деменцией.

**Результат:** установление духовного контакта, раскрепощение, укрепление чувства коллективизма, развитие лёгких, формирование дыхания, освобождение от негативных эмоций.

## 2.7. Кинотерапия.

В практической деятельности отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов нашла свое широкое применение *кинотерапия*. В импровизированном кинозале возрастная аудитория с пользой коротает свое свободное время.

Во время просмотра пожилой человек воспринимает кинофильм через призму собственной личности, по-своему интерпретирует, расставляет акценты согласно своему мироощущению, своей жизненной ситуации. Как известно, кинозритель в определенной степени идентифицирует себя с одним из персонажей фильма, с тем, кто ему наиболее близок и понятен. Обсуждая и оценивая поведение этого персонажа, он неизбежно приписывает ему свои бессознательные импульсы, конфликты и внутренние переживания, которые от своего имени ему выразить трудно. Это дает зрителю возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через киногероя как «посредника».

Естественный способ осуществления кинотерапии – *групповой*. Поэтому начало ее предваряет формирование группы потенциальных кинозрителей по возможности с более или менее общими интересами и проблемами.

Группе пожилых целесообразно предложить для просмотра фильмы, которые являются своеобразной иллюстрацией жизни их поколения, фильмы, в которых отражается время их юности, молодости, зрелости, когда было сделано самое главное в жизни.

Нужно, чтобы фильм давал как можно больше пищи для размышлений и анализа. Подобные фильмы помогут научить участников группы анализу и пониманию реальной психологической ситуации, а не только своих представлений о ней.

Также пожилым людям полезно просматривать хорошие любимые комедии, которые вызывают массу положительных эмоций.

**Цели** кинотерапии в работе с пожилыми людьми: геронтообразование, психокоррекция, структурирование свободного времени.

**Задачи:** научить участников геронтогруппы анализу и пониманию реальной психологической ситуации с помощью подобранных фильмов.

**Результат:** снижение инертности ума, оживление умственного и чувственного опыта пожилых людей, поиск ресурсов, моделирование стратегий поведения.



## 2.8. Сказкотерапия и Нейро-лингвистическое программирование (НЛП).

**Сказкотерапия** – направление арт-терапии, используемое в целях исцеления с помощью сказки.

*Функциональное значение* сказкотерапии в работе с пожилыми людьми:

- терапевтический потенциал сказкотерапии,
- диагностические возможности сказкотерапии,
- корректировка стереотипных моделей поведения и осваивание более эффективных способов межличностного взаимодействия,
- возможность больше узнать о своих ресурсах, развить творческую составляющую личности.

Сказкотерапия сочетается с другими видами психотерапевтического воздействия. Использование метода возможно в индивидуальном и групповом формате.

В групповой работе с пожилыми людьми, посещающих отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов, интересно проходит *интерпретация сказочных сюжетов*.

Также активно и в достаточной мере креативно проходит коллективное задание на *сочинение сказки по 10 словам*.

Пожилые люди, из числа посетителей отделения дневного пребывания, с интересом участвуют в *спонтанной инсценировке сказок*. Проигрывание тех или иных эпизодов дает каждому участнику возможность прочувствовать некоторые эмоционально значимые для себя ситуации и отреагировать накопившиеся эмоции. Костюмированные мини-представления доставляют немало позитивных эмоций.

Возрастные люди с увлечением разбирают технику решения сказочных задач, сказочные сюжеты и стратегии их использования.

Люди зрелого возраста очень любят слушать и разбирать притчи, проводить параллель с собственной жизнью. Иногда использование сказки как *притчи-наравоучения*, которая с помощью метафоры подсказывает

человеку вариант решения проблемы. Сказку можно использовать как притчу – нравоучение без обсуждения. Можно устраивать обсуждения после прослушивания сказки или притчи по вопросам.

В сказкотерапии можно использовать такой прием как *рисование по мотивам сказки*.

Большую роль играет сам процесс *рассказывания сказки*. Прием способствует развитию фантазии и воображения.

Немаловажным фактом является *сочинение сказки*. В сказках дается не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития его личности. Характеры положительных и отрицательных героев должны представлять собой сильные и слабые стороны личности человека.

Представляется важным напомнить о существовании специфического действия сказки, особенно актуального в наше непростое время: сказка способствует повышению уверенности в себе и в своем будущем, поскольку позволяет становиться на позицию героя произведения и преодолевать стоящие на его пути препятствия, выбирая наиболее подходящие пути и способы из множества выборов.

**Результат:** организация игровой деятельности с использованием состязательности и театрализации, укрепление равноправного духовного контакта.

### **Нейро-лингвистическое программирование (НЛП).**

Союзником сказкотерапии в профилактике деменции выступает современный метод: новое направление в практической психологии **Нейро - лингвистическое программирование (НЛП)**.

**Нейро - лингвистическое программирование (НЛП)** - изучает структуру того, как люди думают и воспринимают мир, как переживают и

конструируют реальность. На основании таких моделей и были разработаны техники, позволяющие эффективно и быстро изменять мысли, убеждения и поведения, которые вас ограничивают.

В названии "НЛП" часть "*Нейро*" указывает на то, что для описания опыта человека необходимо знать и понимать "языки мозга" - те нейробиологические процессы, которые отвечают за хранение, переработку и передачу информации. "*Лингвистическое*" подчеркивает важность языка в описании особенностей механизмов мышления и поведения, в организации процессов коммуникации. "*Программирование*" определяет системность мыслительных и поведенческих процессов: "программа" - означает "четкая последовательность шагов, направленных на достижение какого-либо результата".

***Инновационное воздействие НЛП — это:***

- 1) Умение четко поставить цель. Знать четко, чего хочешь, когда, где, а также умение понимать степень личной ответственности, осознавать препятствия, пути их преодоления.
- 2) Высокий уровень чувствительности и внимательности к событиям внешнего и внутреннего мира, для контроля правильности собственных действий по достижению результата.
- 3) Достаточный уровень гибкости, позволяющий менять характер своих действий до тех пор, пока не будет достигнут результат.

В практической деятельности в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов НЛП хорошо зарекомендовало себя в форме чтения специально подобранной литературы, ориентированной на улучшение психоэмоционального состояния граждан старшей возрастной категории. Зрелые люди, подобно маленьким детям, с интересом внимают слова своего наставника, настроиваясь на позитивные эмоции.

## 2.9. Библиотерапия.

*Библиотерапия* получила широкое признание среди граждан пожилого возраста. Отделение дневного пребывания имеет в своем распоряжении обширный ряд литературных изданий в целях долгого целесообразного пользования. У постоянных посетителей, пенсионеров и инвалидов, существует хорошая возможность проводить время с пользой, не выходя из стен привычного учреждения. Собственная мини-библиотека весьма заинтересовывает возрастную аудиторию. Умные книги, газеты и журналы пользуются большой популярностью среди граждан старшего возраста.

В свою очередь, представители старшего поколения с удовольствием откликаются на приглашения посетить библиотеки города.

В условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов наиболее приемлемым является проведение библиотерапии в группе из 5-8 пожилых людей. Подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия. Возникает дискуссия, в результате которой четко вырисовывается структура межличностных отношений в группе, определяется отношение членов группы к чтению художественной литературы, у мало читающих людей пробуждается интерес к чтению. *Основными целями* данного метода выступают геронтообразование, психокоррекция, структурирование свободного времени.

*Задачи:* достижение лучшего понимания пожилым человеком своих проблем, расширение возможностей вербализации этих проблем и включение их в контекст общественно выработанного опыта.

*Результат:* повышение уровня коммуникативной активности, приобретение новых впечатлений.

## **2.10. Танцевально – двигательная терапия.**

В отделении дневного пребывания пенсионеров и инвалидов отдается значительное предпочтение проведению мероприятий с использованием движений в танцевальном ритме. Зажигательные танцы приносят ноты радости в повседневную жизнь старшего поколения.

*Танцевально-двигательная терапия* является одним из методов коррекции ряда психологических проблем, характерных для развития личности в период геронтогенеза, а так же профилактики деменции.

Применение танцевально-двигательной терапии в работе с пожилыми людьми достаточно эффективно по ряду причин:

- Танец в терапии использует свободные двигательные формы, что предоставляет возможность пожилому человеку без труда выражать свои чувства;
- Включенность во взаимодействие с другими участниками группы танцевально-двигательной терапии помогает пожилому человеку в качестве само принятия своего тела и собственного «Я»;
- Получение участниками танцевальных терапевтических групп приятного телесного опыта способствует развитию социальных навыков, позволяет преодолеть барьеры, возникающие при речевом общении.
- Танцевально-двигательная терапия может помочь пожилому человеку снять физическое напряжение, установить связь между чувствами и движениями, что освобождает подавляемые эмоции и чувства и помогает исследовать скрытые конфликты, которые являются источниками психического напряжения.
- Группы танцевально-двигательной терапии не только смогут улучшить физическое и эмоциональное состояние стареющего человека, но и помогут ему сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, менее болезненно проститься с тем, что безвозвратно осталось в прошлом, и по достоинству оценить все положительные аспекты своего нынешнего существования.

**Цели** танцевально-двигательной терапии:

1. Расширение сферы осознания собственного тела,
2. Формирование позитивного образа тела,
3. Развитие навыков общения,
4. Исследование чувств и приобретение специфического группового опыта.
5. Развитие саморегуляции.

**Показания для танцевально-двигательной терапии:**

- Профилактика деменции;
- Ранняя стадия деменции;
- Астено-невротическое состояние;
- Вегетососудистая дистония;
- Нарушение обмена веществ и ожирение различной степени;
- Для улучшения адаптации к новым условиям;
- Нарушения психоэмоциональной сферы (апатия, неврозы позднего возраста, повышенная конфликтность, негативизм и т. д.);
- Нарушения работы опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях заболевания;
- Заболевания органов дыхания.

**Результат:** снятие психического напряжения, уравнивание эмоционального состояния.

Таким образом, танцевально-двигательная терапия является достаточно перспективным направлением в работе с лицами пожилого возраста.

## 2.11. Биографический метод.

*Биографический метод* поддерживают исчезающие из памяти пациента воспоминания о его прошлой жизни. В условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов «Лечение воспоминаниями» может выражаться в показе и рассказах о событиях, изображенных на старых фотографиях, воспоминаниях о забытых картинах, ароматах, звуках любимых музыкальных произведений.

На сегодняшний день *биографический метод* – это один из наиболее эффективных методов индивидуального мотивирования жизненной активности людей, вступивших в период поздней взрослости. Он ставит коммуникативную, диагностическую и коррекционную *цели* и направлен на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него.

Работа с биографией пожилого человека может осуществляться путем:  
- как описание и изучение преимущественно внутренней жизни человека;

В нашей стране наиболее перспективным является путь реализации данного метода, основанный на том, что прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

Метод начинается с разговора с человеком о его детстве, о его родителях и родственниках. Большинство пожилых людей вспоминают свое детство с готовностью и охотой. Возвращаясь в него в своих воспоминаниях, они вновь начинают ощущать свое Я, еще не отягощенное жизненными трудностями, и в них оживает способность чувственного и образного видения мира. Для усиления этой способности человеку стоит предложить создать свой «музей детства» из уцелевших предметов, напоминающих о детстве вещей, детских фотографий. Раскладывая их в хронологическом порядке и помещая в альбомы, человек как бы вновь проживает свою жизнь.

Специалист помогает ему в этом, задавая вопросы о людях, изображенных на фотографиях, о сопутствующих событиях, об участии в них его самого.

Полезно иллюстрировать все это не только фотографиями, но и открытками, вырезками из журналов и газет, снабжать фотографии и иллюстрации подписями и комментариями. Занимаясь подобной работой, человек вспомнит, как любили его родители, как дружили с ним соученики, как уважали его коллеги по работе, что полезного он создал в результате своего многолетнего труда. Постепенно в его представлении выстроится цепочка ощущений, каждое из которых в той или иной форме есть ощущение собственной необходимости кому-либо, необходимости, полезности.

Работу с фотографиями, иллюстрациями из журналов, сопровождение их надписями и комментариями можно развивать дальше в двух направлениях: в направлении изучения человеком своей генеалогии и в направлении изучения исторического контекста, в котором протекала его жизнь, жизнь его родных и предков. Пожилой человек начинает чувствовать себя «принадлежащим к роду». Это усиливает ощущение своей нужности, придает дополнительный смысл жизни, мотивирует составление записок о своих родителях и более далеких предках, сбережение услышанного, запомнившегося, стремление передать семейный жизненный опыт своим детям.

Таким образом, биографические технологии формирования толерантного отношения к старению и индивидуального мотивирования жизненной активности человека являются наиболее адекватными в силу специфики данной возрастной группы в современных российских условиях.

**Результат:** преодоление социальной изоляции, повышение самооценки, создание условий для актуализации жизненного опыта, признание его ценностей.



## **2.12. Фото- и видео-терапия.**

В отделении дневного пребывания практикуются занятия с использованием фото- и видео- технологий.

Пенсионерам и инвалидам, посещающим отделение дневного пребывания, пришлась по нраву методика фото- и видео- терапии, используемая специалистом в процессе своей работы.

Каждое мероприятие в обязательном порядке снимается на фотокамеру. В дальнейшем все снимки формируются в специальную папку в электронном виде. Избранные фотоснимки публикуются на официальном сайте ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» как фотоотчет с приложением статьи о проведенной работе.

В работе с гражданами старшей возрастной категории этот аспект играет немаловажную роль. Активные Интернет – пользователи, из числа пенсионеров, могут в любое время увидеть информацию, размещенную на сайте. Взгляд на себя и на своих сверстников с помощью благ цивилизации поможет сформировать свой положительный образ в современном видении.

Те же пожилые люди, чьи возможности не позволяют общаться в виртуальном пространстве, могут с легкостью придаться воспоминаниям, не покидая учреждение. Для всеобщего обозрения в отделении сформирован документальный архив, где пожилые люди могут беспрепятственно разглядывать фотографии. Ради удобства возрастных граждан все снимки оформлены в альбомы с указанием даты и имен участников фотосессии.

Инновационным моментом в практической деятельности может стать идея нового подхода в оформлении архивных фотодокументов: в дополнение к фотоснимкам прилагается описательная часть мероприятий, в точности соответствующая содержанию публикаций на официальном сайте. Зрелые люди, не имеющие доступа к интернет - ресурсам, без труда могут

ознакомиться с информацией привычным для них образом. Для удобства текст печатается крупным шрифтом, что позволяет читать, не напрягая зрение. В целях сохранности документов каждая страница вложена в индивидуальный файл и хранится в плотном переплете.

Перелистывая «журнал», пожилой человек может заново окунуться в мир творческой деятельности отделения и своих воспоминаний.

Видео сюжеты, записанные во время праздничных мероприятий, проводимых в отделении дневного пребывания, так же доставляют немало положительных эмоций во время просмотра.

## **2.14. Физическая активность и кинези-терапия.**

**Физическая активность** - это один из механизмов улучшения здоровья и поднятия настроения гражданам старшей возрастной категории. На основании этого в Отделении дневного пребывания пенсионеров и инвалидов организуются всевозможные спортивные мероприятия для пожилых людей, к которым относятся подвижные игры, лечебная гимнастика, физкультура.

Регулярно выполняемые нетрудные физические упражнения позволяют поддерживать вес в норме, сохранять подвижность суставов и тем самым буквально продлевать молодость. Сейчас умеренную гимнастику рекомендуют абсолютно всем гражданам пожилого возраста.

В Отделении дневного пребывания пенсионеров и инвалидов ежедневно в течение 15-20 минут отводится время для занятия оздоровительной гимнастикой. Пожилые люди выполняют комплекс несложных физических упражнений под музыкальное оформление. Заряд бодрости и положительной энергии заметно улучшает общее состояние представителей старшего поколения. Посетители всегда с радостью воспринимают участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В режим работы обязательным пунктом включены ежедневные физкультурно-оздоровительные занятия для граждан старшей возрастной категории и группы людей с деменцией.

Благодаря реализации социально-значимых проектов, для постоянных посетителей отделения функционирует модернизированный «фитнес-зал», где пожилые граждане могут отдыхать энергично.

«Уголок здоровья» Отделения дневного пребывания пополнен необходимым тренировочным инвентарем: велотренажеры, тренажер «беговая дорожка», коврики для йоги и фитнеса, акупунктурные (массажные) аппликаторы, гимнастические мячи, напольные весы. Пожилые люди активно используют их в целях сохранения физической активности. В процессе каждодневного использования возрастные спортсмены гарантировано ощущают все преимущества «новых изобретений»: у них

облегчается болевой синдром, снимается усталость, улучшается кровообращение, повышается уровень энергии.

### ***Кинези-терапия.***

Существует много приёмов и способов укрепления здоровья в старшем возрасте, но есть такие упражнения, которые направлены на то, чтобы делать все это максимально правильно. Доктор медицинский наук С. М. Бубновский разрабатывал собственную систему кинезитерапии, ставшей со временем основой его метода оздоровления и лечения. Данный метод целесообразно использовать в условиях отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

***Кинезитерапия*** – древнегреческое слово, которое состоит из двух взаимосвязанных между собой слов — Kinesis — движение и therapia — лечение. Это такая форма лечебной гимнастики для пожилых людей, которая направлена на достижения стойкого терапевтического результата.

Другими словами, это комплекс пассивных и активных движений, направленных на стойкий и длительный результат. Именно кинезитерапия и стала базовой, целостной основой для проведения разработок доктора Бубновского.

Доказана необходимость использования целительной силы физических движений для проведения полноценного лечения болезней, связанных с нарушением двигательной активности, при этом доктор рекомендует обходиться только физическими упражнениями, то есть не использовать лекарственные и другие медицинские препараты. Эта методика весьма эффективна в условиях работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов.

***Результат:*** улучшение физического здоровья; формирование нового круга общения среди пожилых людей, объединенных общим делом.

### **3. Особенности работы с пожилыми людьми.**

При работе с пожилыми людьми в группе желательно учитывать следующие моменты:

Необходимы наличие отдельного хорошо освещенного помещения, стол, удобные стулья;

Предпочтение отдается групповым формам работы;

При подборе группы с каждым участником проводится индивидуальная беседа для выявления его проблем и потребностей;

Количество участников группы – 6-8 человек сохранных и 3-4 человека с деменцией;

Продолжительность занятия 30-45 минут;

Занятия могут проводиться на фоне музыкального сопровождения;

Вся работа должна проходить в позитивном ключе;

Специалисту необходимо предотвращать развитие групповой динамики и ее возможных негативных проявлений - конфликтов, споров.

Обращать внимание на самочувствие всех участников на протяжении всего тренинга.

Учитывать индивидуальные особенности физического состояния, здоровья присутствующих на занятии.

При организации занятий следует принимать во внимание возможное снижение когнитивных функций у пожилых людей, нарушения речи, косность и конкретность мышления, ослабления зрения, слуха, тугоподвижность мелких суставов, а также быструю утомляемость, сниженную работоспособность, рассеянность внимания.

Как правило, нет таких людей, кто бы сказал после занятий, что потерял время или не доволен работой.

#### 4. Дальнейшее развитие проекта.

Следует отметить факт получения бесценного опыта в работе с гражданами старшей возрастной категории.

Заслуживает особого внимания участие ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск» в конкурсе социальных проектов «Активное поколение» - 2018 с победным результатом. Получателем Гранта стало отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов. В рамках месячника пожилого человека претворялся в жизнь проект «Жить долго!», поддержка которого осуществлялась Пензенским фондом «Г р а ж д а н с к и й С о ю з» на средства, предоставленные Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко.

Проект «Жить долго!» изначально обратил на себя внимание. Уникальный процесс послужил шагом к новым внедрениям в деятельность работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов. Опыт по совершенствованию рабочего процесса окажет весомое значение в профилактике деменции.

Работа отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов не ограничивается рамками данной программы. Помимо реализации проекта «Помнить всё!» у посетителей отделения будет еще немало интересных мероприятий. В ходе планомерной работы продолжают свою деятельность культурные программы с приглашением наших партнеров, получившие популярность у представителей старшего поколения.

Следует отметить, что в отделении дневного пребывания пенсионеров и инвалидов налажена работа с партнерами по достижению поставленных целей:

1. На этапе реализации программы для профилактики деменции посетителям вышеуказанного отделения будут предоставляться услуги МУДО РМ «Центр эстетического воспитания детей»: «Мастер-класс по вязанию крючком», «Мастер-класс по вышивке лентами».

2. Медицинское консультирование граждан старшей возрастной категории врачом-гериатром ГБУЗ РМ «Республиканский гериатрический центр» О.Н. Батяшевой «Комплексная гериатрическая оценка пожилых людей».

3. В целях преемственности поколений будут проводиться музыкальные вечера с привлечением музыкальных коллективов:

- Концерты воспитанников ГКУСО РМ «РСПДП «Надежда»;
- Концертные программы учащихся МОУ СОШ № 35;
- Музыкальные программы учащихся МОУ «ЦО «Тавла» СОШ № 17;
- Концерты ансамбля «Настроение» Общества инвалидов;

4. Для духовно-нравственного развития среди представителей старшей возрастной категории:

- Встречи с Благодинным северо-западного округа протоиреем Сергием Авериним, иереем Василием Матвеем, служащими при Храме Казанской иконы Божией Матери;
- Посещение Архиерейского подворья при Храме Казанской иконы Божией Матери, библиотеки, магазина «Благолепие», осмотр экспозиции, просмотр видеофильмов на религиозную тематику.

5. В культурно-просветительской деятельности будут задействованы:

- сотрудники МБУК «Центральная городская библиотечная система для взрослых г. о. Саранск» библиотека-филиал № 7 им. Л.Н. Толстого.
- сотрудники МБУК «Центральная городская библиотечная система для взрослых г. о. Саранск» библиотека-филиал № 10 им. С.А. Есенина.

6. С целью оказания безвозмездных парикмахерских услуг реализуется проект «Социальная парикмахерская» (ИП Лизина Е.О., учебный центр «Перспектива»).

7. «Школа социальной активности «серебряных добровольцев» с участием активистов РОО «Совет ветеранов «ФБГОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарева» под руководством Н.В. Герасимовой.

8. Мероприятия с участием с участием студентов магистратуры и бакалавриата направления подготовки «Социальная работа» ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарева».

В дальнейшем отделение дневного пребывания пенсионеров и инвалидов будет организовывать культурно-досуговую деятельность, согласно плану мероприятий.

1. Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия:

Спортивно - игровые программы «Производственная гимнастика», «Мы сильные и ловкие».

2. Организовывать литературно-музыкальные мероприятия с непосредственным участием пенсионеров и инвалидов, посещающих отделение дневного пребывания:

- «День любви, семьи и верности»;
- Литературно-музыкальная программа ко Дню матери: «Мамина любовь»;
- Ретро вечер «Люблю смотреть, как старость снова срывает лавры и цветы»;
- Музыкально-развлекательная программа «Танцы со звездами»;
- Творческая гостиная «Пусть горит свеча»;
- Концерты с участием пенсионеров «Голос 60 +»;
- «А музыка звучит ...»;
- Музыкальное рандеву «Моя любовь – романсы»;

Организовать литературно-поэтические вечера:

- «Я помню чудное мгновенье ...» (6 июня - Пушкинский день России);
- «Годы идут, годы движутся ...». Творческий вечер Л. Рубальской;- «Поэтическое вдохновение».

Проводить творческие выставки пенсионеров, посещающих отделение дневного пребывания:

- «Бабушкины руки не знают скуки».



В планах долгосрочной совместной работы учреждений провести ряд занятий с непосредственным участием лиц старшей возрастной категории и вовлечением группы людей с деменцией.

Долговременность успеха мероприятий, направленная на социально - медицинские, социально-психологические, социально-культурные потребности людей пенсионного возраста говорит сама за себя. За годы существования отделения накопился огромный опыт работы с людьми пожилого возраста.

Благодаря профессиональным действиям специалистов и грамотному подходу со стороны коллектива ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск», принимающим участие в данном проекте, люди старшей возрастной категории смогут добиться максимально высоких показателей в целенаправленных действиях по профилактике деменции.

**«Помнить всё!» - это проект на долгие годы!**