

7. Иностранный язык

Почтенный возраст не является препятствием и для изучения иностранных языков. Согласно новейшим исследовательским данным способность людей к обучению не пропадает с возрастом. Досуг, основанный на познавательных мероприятиях, замедляет процесс старения мозга. Во Всемирной паутине сейчас столько много бесплатных передовых методик обучения иностранным языкам! Специалисты с удовольствием подберут индивидуальный подход к каждому ученику, независимо от его возраста! Правильно составленная образовательная программа дает пожилым людям уверенность в своих силах, что очень важно, так как многие пенсионеры испытывают страх потерпеть неудачу.

8. Работа с компьютером

Что такое Интернет? Как общаться с родственниками через Skype? Эти вопросы актуальны для пожилых людей. Научиться пользоваться ПК и планшетами можно в любом возрасте, независимо от уровня навыков. Современные технологии в организации досуга пожилых людей сегодня играют очень важную роль. Благодаря им перед человеком открывается новый увлекательный мир и огромные объемы интересной информации. Интернет позволяет пожилым людям отвлечься от собственных мрачных мыслей и помогает настроиться на позитивное мышление.

И помните, чем бы вы не занимались дома, важно, чтобы это занятие приносило удовольствие, поднимало настроение и дарило Вам ощущение радости и умиротворения!

В условиях пандемии коронавирусной инфекции и в целях безопасности здоровья жители страны все реже покидают пределы собственного дома, а люди пожилого возраста, многие из которых выйдя на пенсию и почти полностью поменяв свой распорядок и режим дня, и так тяжело переживают одиночество, сейчас особенно остро воспринимают этот сложный для всех весенний период всеобщей самоизоляции.



Главное сейчас, в столь непростое время, не падать духом, не унывать и поднимать себе настроение с помощью самых элементарных вещей, например, заварить чашку ароматного травяного чая на завтрак, посмотреть любимую телепередачу или научиться работать с компьютером и узнать для себя много нового и интересного!

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ЖЕЛЕЗНОГОРСКА
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

Досуг пожилых людей: рекомендации по организации в условиях домашней самоизоляции



**Г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК
2022 ГОД**

1. Карта ярких событий жизни

Если вы скучаете по своим родным или просто подкатила тоска - устройте себе ретроспективу воспоминаний! Какие-то дни посвятите тому, что было в детстве, потом тому, что было в юности, в отрочестве, в молодости. И так далее. Может быть, составить себе карту воспоминаний по каким-то ярким событиям в жизни. Да, и сложные воспоминания и переживания нам тоже нужны, не надо их списывать со счетов, но к «просмотру» таких воспоминаний надо подготовиться, запастись для себя чем-то поддерживающим и любимым, заварить любимый чай, взять в руки подарок внуки... В чем смысл таких упражнений? В этих воспоминаниях вы немного оглядываетесь назад, чтобы взять с собой яркие приятные эмоции, драгоценный жизненный опыт и с ним идти дальше!

2. Сегодня в вашем доме будут танцы!

Открывайте своего внутреннего творца! Очень часто люди в возрасте начинают писать стихи, рисовать, лепить. А может быть, захочется потанцевать? Танцы могут стать хорошей альтернативой нудной зарядке! Замените утреннюю зарядку утренней подтанцовкой! Помните, как в старом черно-белом фильме про Золушку? Там есть прекрасная мизансцена: принцесса куда-то умчалась, хаос, король в панике и спрашивает у распорядителя бала: «Что делать?! Что делать?!». А распорядитель бала отвечает: «Как что?! Танцевать!». Кстати, это очень эффективно, ведь в движение включается все тело, можно выбрать любимую музыку. Быть может, захочется потанцевать и днем. А возможно, будет и вечерний танец, медленный и спокойный.

3. Просмотр телепередач

Многие пенсионеры огромную часть свободного времени проводят за просмотром телепередач. Молодое поколение не всегда положительно относится к этой особенности досуга бабушек и дедушек. Но психологи и социологи говорят о том, что нельзя ограничивать пожилых людей в вопросах проведения времени у голубого экрана, ведь телепередачи выступают средством, отвлекающим от размышлений о болезнях и об одиночестве. Однако пенсионерам стоит порекомендовать просмотр познавательных передач. Необходимо с помощью телевидения постараться расширить кругозор человека старшего поколения, сделать так, чтобы он начал получать удовольствие от просмотра познавательных фильмов и программ о путешествиях, литературе, искусстве, мире животных.

4. Аудиокниги

Проблемы со зрением встречаются у пожилых людей достаточно часто, поэтому им можно предложить аудиокниги и передачи, транслируемые познавательными радиостанциями. Люди пенсионного возраста еще помнят времена, когда по радио можно было прослушать аудиоспектакли или концертные записи, которые транслировались по установленному расписанию. Современные технологии позволяют слушать любимую музыку и интересные аудиокниги в любое удобное время. Подобная возможность становится настоящей находкой для людей с плохим зрением, которые с удовольствием выбирают такой вариант досуга.

5. Хобби

К сожалению, не у каждого человека в пожилом возрасте есть увлечения. Это не является следствием личной ограниченности, а чаще всего объясняется отсутствием свободного времени в более молодые годы жизни. В то же время, если внимательно подойти к каждому пенсионеру, то можно найти занятия по душе, которые доставят ему удовольствие. Многие люди пожилого возраста просто не знают, чем наполнить свой досуг: наша задача им подсказать! Чтобы помочь пенсионерам с выбором хобби, женщине можно подарить кулинарную книгу, пособие по визажу и моде, или учебник по рукоделию, а дедушке преподнести интересное издание по рыбной ловле или резьбе по дереву. Таких примеров можно привести достаточно много, нужно только включить фантазию

6. Мемуары

Нередко после выхода на пенсию у человека возникает желание пересказывать случаи из своей жизни. Исходя из этого, ему можно предложить записать свои самые любимые житейские истории, чтобы сохранить их для потомков. Такое занятие будет не только очень интересным для пожилого человека, но и весьма полезным, так как при этом нужно будет заставлять работать свою память и проявлять творческие способности. В мемуары можно внести различные рисунки, наброски, фото и другие элементы, выступающие документальным подтверждением изложенных фактов. Для пожилого человека, который утратил необходимую моторику рук или остроту зрения, будет приемлем вариант с фиксацией личных воспоминаний на диктофон. При этом тоже можно вносить некоторые оригинальные элементы лирических отступлений в виде стихов, песен, цитат и т.д. Это сделает более интересными не только сами записи, но и весь процесс создания мемуаров.