**Хазеев Андрей Фавасимович**

**психолог отделения социально реабилитационного обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов  автономного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Комплексный центр социального обслуживания населения Сарапульского района»**

Рубрика: [Метод Библиотека](http://son-net.info/category/novosti-proekta/biblioteka/)

Тема: «Активное долголетие»

Программа социальной реабилитации людей пожилого возраста

**«Активное долголетие».**

**Программа социальной реабилитации людей пожилого**

**возраста**

***Активное долголетие*** – относительно новая концепция, появившаяся в середине 1990-х годов, которая позволяет сместить фокус политической дискуссии о последствиях старения с негативных ожиданий роста нагрузки на государственные финансы и экономику к обсуждению возможностей более активного использования потенциала пожилых людей. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), активное долголетие – это оптимизация возможностей в области здоровья, социального участия в жизни общества и безопасности для улучшения качества жизни людей в процессе старения.

 В пожилом возрасте у людей возникает целый ряд проблем. ***Социально-психологические*** проблемы пожилого человека: потеря социальной полноты жизни. Пожилые люди ограничивают свои связи с обществом. Порой это приводит к полной самоизоляции. Психологическая защита, которая полностью сковывает разум и чувства пожилых людей. Психологическая защита позволяет человеку обрести душевное равновесие на какое-то время. Но в случае с пожилыми людьми психологическая защита приводит к противоположному эффекту. Они не могут воспринимать новую информацию, принимать новые обстоятельства, которые, так или иначе, отличаются от уже сложившихся стереотипов. Своеобразное ощущение времени. Пожилые люди всегда живут в настоящем. Но в этом настоящем оказываются и прошлое в виде воспоминаний, и будущее в виде страхов и переживаний.

 Когда организм становится старым, то многие проблемы организма, которые накопились раньше, начинают проявляться.
И поэтому физические особенности людей среднего и пожилого возраста нижеследующие:
- Развитие заболеваний
- Падение функции иммунной системы
- Снижение скорости обмена веществ
- Изменение функций системы пищеварения
Окончательный результат - многие заболевания собрались у одного человека.
***Проблемы здоровья у лиц пожилого возраста****:*• 1. Снижение иммунитета, т. е. ослабление функций иммунной системы.
• 2. Заболевания сердечно – сосудистой системы и головного мозга.
• 3. Нарушения работы пищеварительной системы.
• 4. Нарушения сна.

Для профилактики и коррекции проблем, связанных с особенностями пожилого возраста, необходима специально организованная деятельность специалистов социального, медицинского, психологического, гуманитарного профилей. Как наиболее целесообразную, в данном направлении, коллектив отделения социально реабилитационного отделения принял организацию ***клубно-досуговую форму работы****.*

Права пожилых людей в области культуры и образования рассматриваются в контексте конституциональных гарантий на их вовлечение в активную культурно-досуговую и образовательную деятельность независимо от пола, национальности, происхождения, социального и имущественного положе-ния, политических, религиозных и иных убеждений, места жительства.

Календарный возраст человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием, и поэтому старость имеет по отношению к молодому поколению многие преимущества, такие как источник опыта, знания, мудрости и таланта, которые могли бы быть реализованы и использованы при определенных условиях. Установлено, что чем интенсивнее работает пожи-лой человек творчески, тем дольше сохраняется активность его ума, поддерживаются интеллектуальные возможности, тем больше шансов на продолжение его жизни. Статистика показывает, что уровень образования пожилых людей в современной России достаточно высокий, и это в определенной мере может служить основанием для характеристики их потребностей и интересов. Для людей старшего поколения представляется важным как можно дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. Однако с выходом на пенсию многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения. Далеко не всегда лицам, вышедшим на пенсию, удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит. Поэтому службам социального обслуживания принадлежит большая роль в решении этой важной задачи. Целенаправленная деятельность этих служб призвана обеспечивать:

- доступ к занятиям художественного самодеятельного творчества и ремеслами;

- удовлетворение познавательных культурных интересов, сохранение и повышение общего интеллектуального уровня.

Технологии организации культурно-досуговой деятельности пожилых людей могут быть самыми разнообразными. Выбор той или иной формы связан с преобладанием у таких лиц индивидуальных ценностных ориентации, привычек, склонностей, интересов и желаний. Вместе с тем социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказывается большинство лиц пожилого возраста, выдвигает на передний план потребность в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении. Причем доминирующее место в интересах современного пожилого человека занимает общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения. Организация досуга пожилых граждан в таких случаях предполагает единство труда, быта и отдыха. Рациональное сочетание занятий любимым делом с позитивным социальным окружением в условиях стабильности быта, внутрисемейных взаимоотношений оказывает на самочувствие пожилых людей самое благоприятное воздействие.

Основными направлениями в данной работе являются:

-валеология,

-психология,

- вокал,

- хореография,

-декоративно – прикладное творчество,

- драматерапия,

-гарденотерапия,

-литература,

- православная культура.

**Цель программы:**

-профилактика и снижение комплекса проблем, связанных с особенностями пожилого возраста

**Задачи программы:**

**-** профилактика эмоционального состояния личности пожилых людей;

- профилактика физического здоровья пожилых людей;

- ресоциализация личности пожилых людей, путём включения их в специально организованное общение, в процессе клубно-досуговой деятельности.

**Форма работы:**

**-** клубно-досуговая

**Целевая группа:**

**-** группа людей пожилого возраста, стоящих на социальном обслуживании в КЦСОН Сарапульского р-на.

**Время проведения занятий:**

1 раз в неделю, продолжительность 40 минут. Время занятия варьируется в зависимости от самочувствия участников.

**Культурно-досуговые клубы**

1. Танцевальный клуб «Движение-жизнь»
2. Клуб занимательной географии «Клуб путешествий»
3. Театральный клуб «Экспромт»

 4. Психологический клуб «Душевное здоровье»

 5. Клуб православной культуры «Благовест»

 6. Клуб трудотерапии и арттерапии «Рукодельница»

 7. Библиотечный клуб «Литературная гостиная»

 8. Валеологический клуб (профилактика ЗОЖ)

 9. Клуб компьютерной грамотности «Доступный интернет»

 10. Клуб русской песни «Поющие сердца»