

ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ В СУРГУТСКОМ РАЙОННОМ КОМПЛЕКСНОМ ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ



*У. Н. Бибалаева,
директор бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Сургутский районный комплексный
центр социального обслуживания населения»,
г. Сургут,
e-mail: SurRKCSO@admhmao.ru*

Данная статья посвящена одной из форм активного долголетия граждан пожилого возраста, в том числе волонтеров «серебряного» возраста бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения (далее – Учреждение). В статье изложены новые формы активного долголетия добровольческой деятельности, технологии социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, в том числе реализуемые для волонтеров «серебряного» возраста Учреждения.

Ключевые слова: граждане пожилого возраста, активное долголетие, волонтеры «серебряного» возраста, получатели социальных услуг, добровольческая деятельность, добровольческое движение, скандинавская ходьба, настольные игры, качество жизни, социум, интеграция.

В настоящее время пожилые люди являются наиболее социально незащищенной категорией общества. Изменение социального статуса человека в старости, вызванное, прежде всего прекращением или ограничением трудовой деятельности, изменениями ценностных ориентиров,

самого образа жизни и общения, возникновением затруднений в социально-бытовой, психологической адаптации к новым условиям, требует необходимости выработки особых подходов, форм и методов социальной работы с пожилыми людьми.

С 1 февраля 2016 года на базе Учреждения реализуется единая программа Волонтеры «серебряного» возраста (организация геронтоволонтерского движения в учреждениях социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры). В настоящее время данная программа успешно реализуется на территориях городских поселений Сургутского района филиалов в г.п. Белый Яр, г. Лянтор, г.п. Федоровский.

В состав трех филиалов входят отделения социальной реабилитации и абилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов. Специалисты отделений осознают и понимают множество психологических, этических проблем, возникающих у пожилых людей, а также владеют методиками и технологиями, которые оказывают помощь в повседневной практической работе с данной категорией.

Сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной активной деятельностью, избавить его от чувства одиночества, отчужденности, восполнить дефицит общения, удовлетворить потребности и интересы - это главные задачи, решение которых находится в компетенции специалистов отделений социальной реабилитации и абилитации.

В Учреждении реализуются технология организации активного досуга людей пожилого возраста и инвалидов на свежем воздухе «*Скандинавская ходьба*». Целью, которой является повышение социальной активности, расширение круга общения, укрепления здоровья, повышении жизненного тонуса пожилых людей и инвалидов молодого возраста.



Задача «серебряных» волонтеров с пользой организовать досуг получателей социальных услуг на свежем воздухе в парках, на стадионах. Волонтерами «серебряного» возраста в 2020 году организовано 21 физкультурно-оздоровительное и спортивное мероприятие.

Проведение занятий по «Скандинавской ходьбе» помогает пожилым людям и инвалидам нормализовать давление, устранить одышку, вернуть физическую форму и хорошее самочувствие, и конечно, вновь обрести радостное настроение и доброе общение. За период реализации технологии (с 2019 года) постоянно занимающаяся группа от 7 человек выросла до 51 человека. Продолжением этого же направления оздоровления является реализуемая *технология «Бодрое утро»*.

Данная технология осуществляется через практические и тематические занятия, воздушное закаливание, проведение зарядки на свежем воздухе, с применением элементов лечебной физкультуры, спортивные досуговые мероприятия, Дня здоровья. Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста и инвалидов, на свежем воздухе, должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок. Такая физкультура отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений. Желательно проведение занятий в утренние часы первой половины дня и на свежем воздухе. Также занятия проводятся в режиме онлайн и офлайн для

граждан старше 65 лет, которые находятся в режиме обязательной самоизоляции.

Реализация мероприятий технологии не только повышает эффективность работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами, но и способствует сохранению их эмоционального и физического здоровья, развитию представлений у пожилых граждан об ответственном отношении к своему здоровью, о бережном отношении к себе и окружающим людям. За период реализации технологии (с сентября 2020 года) проведено около 60 мероприятий, приняли участие 428 граждан пожилого возраста и инвалидов.



Для группы пенсионеров, имеющих ограничения жизнедеятельности в силу возраста, часто становится недоступным включение в сообщества по интересам и предпочтениям. Но, мероприятия, позволяющие не просто быть

пассивными потребителями услуг, но и включиться в социум, актуальны и для них. Один из эффективных способов, позволяющий решить проблему – настольные игры.

Следующим проектом, реализуемым «серебряными» волонтерами, является *Проект организации командных соревнований по настольным играм «Серебряные игры»* для граждан, проживающих в отделении-интернат малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов. Данный проект решает две ключевые проблемы: во-первых, в рамках обучающей части пожилые люди узнают об истории создания, развития настольных игр, их правилах, значении для здоровья в пожилом возрасте; во-вторых, каждый участник проекта сможет применить свои знания в командных соревнованиях, таким образом, убедиться в собственной значимости для себя и общества, стать более активным участником социума.



Цель проекта: расширение представлений пожилых людей с ограниченными возможностями здоровья о возможностях настольных игр в поддержании здоровья в пожилом возрасте, углублении знаний об их истории, развитии, создании условий для самореализации при участии в командных соревнованиях по настольным играм.

В результате проведенных в ходе реализации проекта 4 обучающих мероприятий (интерактивных лекций, общее количество которых составил 21 час), 3 установочных собраний для 60 слушателей, было организовано 9 командных соревнований по 9 видам настольных игр. Изменилась социальная позиция пожилых людей: из пассивных получателей социальных услуг, пожилые люди стали активными участниками социума – участниками командных соревнований.

Таким образом, можно говорить об успешном опыте реализации программы Волонтеры «серебряного» возраста, которая способствовала социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов к современному ритму жизни, созданию условий для полноценной жизни, их активного долголетия.

Волонтеры «серебряного» возраста стали дополнительным ресурсом в части повышения качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов путем участия в развитии внедрения новых инновационных технологий, создания новых возможностей для активного долголетия.

Участие граждан пожилого возраста в волонтерской деятельности позволило им не только расширить социальные связи и применить знания и опыт, накопленные за годы жизни, но и реализовать себя в активной деятельности.

Гражданам пожилого возраста для сохранения здоровья необходима

сбалансированная двигательная активность, с учетом их психофизических особенностей и потребностей, направленных на приостановление процессов преждевременного старения.

Активное долголетие – это шанс продлить для пожилых людей моменты счастья и жизнерадостности, возможность узнать новое, проявить свои лучшие качества, завести друзей и получать удовольствие от каждого дня!

Список литературы:

1. Организация добровольческой деятельности в учреждениях системы социальной защиты населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: М. В. Пикинская, Я. В. Григорьева – 2013.

2. Организация работы добровольцев. принципы и практика. Д. Ю. Латыпова, А. Г. Синеглазова, А. Г. Вангаев, К. А. Минаева, А. М. Цуриков – 2011.

3. Методическое пособие: «Серебряное» волонтерство: ключевые аспекты развития. Розанов В. А., Мальцева Ю. С., Царанов К. Н. – 2018.

4. Методические рекомендации по развитию волонтерства (добровольчества) Арсеньева Т. Н., Соколов А. А., Ковтун А. В., Крутицкая Е. В. – 2015.

5. Методическое пособие для волонтера-инструктора ЗОЖ. Арсеньева Т. Н., Соколов А. А., Ковтун А. В., Арсеньевой Т. Н., Загладиной Х. Т. – 2015.