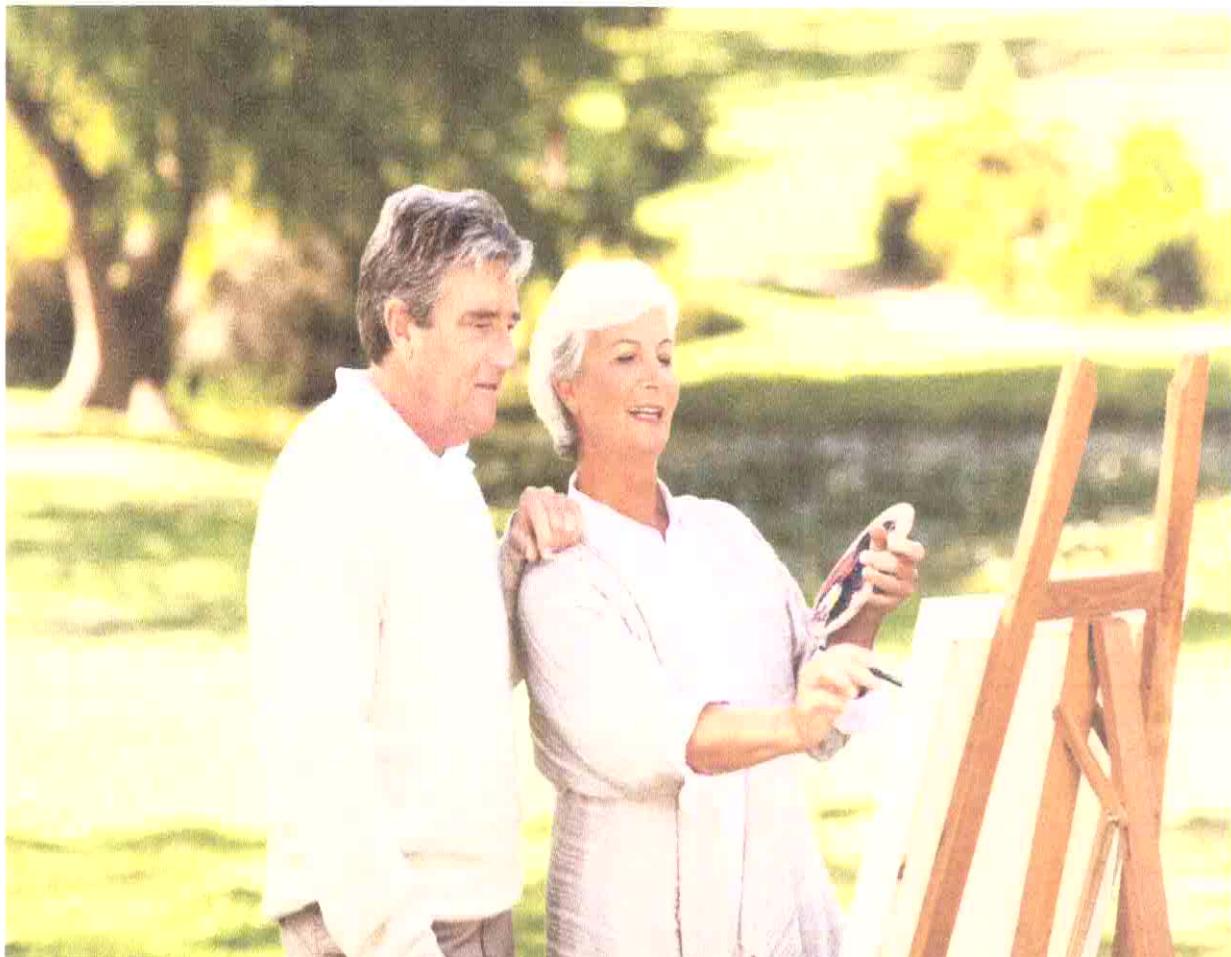


Творчество для пожилых: как способ продления жизни



Не стоит думать, что после 60 лет начинается старость – творчество может стать отличным стимулом для нового витка жизни.

Ученые давно выяснили, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное – жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста. Увлечение интересным занятием помогает пожилым людям с пользой проводить время, не думать о плохом и – главное – сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму. А потому специалисты сходятся во мнении, что творчество является одним из секретов долгой жизни.

Пенсионная болезнь

Ни для кого не секрет, что после выхода на пенсию многие пожилые люди теряют жизненный ориентир, остаются один на один со своими трудностями. Так происходит потому, что они не сумели заместить потерю своей

профессиональной деятельности каким-нибудь равным ей в интеллектуальном смысле занятием.

В медицине существует даже специальный термин «пенсионная болезнь», когда у ранее здорового человека, привыкшего к размеренной, постоянной трудовой деятельности, быстро развивается ряд болезненных состояний. К примеру, начинает беспокоить бессонница, появляется беспричинная утомляемость, повышается нервная раздражительность, падает моральный дух и обостряются хронические заболевания. Человек оказывается наедине со своими страхами, ощущает острую нехватку общения, жизнь кажется ему бесцельной.

Хобби как эликсир молодости

В то время пенсионеры, ведущие активную социальную жизнь и занимающиеся творчеством, дольше остаются молодыми и здоровыми. Уровень их жизни качественно повышается. Последние исследования ученых доказывают, что занятие любимым делом становится своего рода адаптацией к новым условиям жизни, способом психологической реабилитации пожилых людей.

Арт-терапия

Это занятие дарит свободу самовыражения, помогает бороться со стрессом, избавляет от переживаний, успокаивает нервы. И опять же, тренирует мелкую моторику и память. Очень хорошо заниматься рисованием на свежем воздухе, например, на берегу реки или в лесу.

В Европе успешно функционируют специальные кружки для творческого развития пожилых людей. В них практикуются основы арт-терапии (особого направления психологии, где диагностика и лечение заболеваний происходит с помощью творчества). С недавних пор подобные заведения появились и в России: многие люди пенсионного возраста получили возможность начать жизнь с нового листа благодаря творческим занятиям.

Рукоделие

Эти виды творчества (батик, вязание, вышивание, бисероплетение, макраме, шитье, плетение кружев, лепка, квиллинг, декупаж и др.) тренируют мелкую моторику: пальцы рук становятся более послушными и гибкими, – а также помогают поддерживать интеллектуальную активность.

Гормон творчества

Не так давно ученые открыли особый гормон – дегидроэпиандростерон (ДГЭА). Гормон вырабатывается надпочечниками только у людей и человекоподобных обезьян. Он еще полностью не изучен, однако уже сейчас специалисты называют его «гормоном творчества». Исследования показали, что максимальное количество ДГЭА в крови наблюдается у эмбрионов, с возрастом же его концентрация уменьшается. В 70 лет уровень ДГЭА составляет лишь 10% от ранее наблюдавших значений. До сих пор неизвестно, связано ли это со старением или же с другими физиологическими

процессами. Парадоксально: у долгожителей уровень ДГЭА по-прежнему высок.

Достаточно одной таблетки?

Специалисты, отмечают, что не у всех людей уровень ДГЭА активно снижается с возрастом. У творческих людей 50 и более лет он может поддерживаться на том же уровне, который был у них и в 30, и в 40 лет.

Гормон выпускается в лекарственной форме, однако его прием может назначить только врач после определенных анализов. Кроме того, отсутствие опытов с участием добровольцев не позволяет делать стопроцентные выводы об абсолютной безвредности медицинских форм гормональных препаратов с ДГЭА.

Ренессанс мозга

Как работает целительная сила творчества? Медики утверждают, что при постановке творческой задачи активируется большое количество «лишних» зон мозга – тех, которые не использовались ранее, но которые необходимы для творчества. Одновременно активизируются и другие участки мозга, помогающие взбодрить не только сам этот орган, но и деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, гомеостаз организма, обмен веществ и прочие жизненно важные физиологические функции и системы.

При этом неважно, приступает ли человек к каким-то новым для себя занятиям или же пытается возродить былую умственную активность.

«Умные живут дольше»

Научный руководитель Института мозга человека РАН, академик Наталья Бехтерева утверждала, что «именно вовлечение человека в творческий процесс со всеми сопровождающими его перестройками в мозге и организме и приводит к статистически оправданной, пожалуй, удивительной ситуации, когда “умные живут дольше”. Оживает мозг, оживает и организм. Существующие связи между клетками и структурами мозга становятся более активными, образуются новые связи и, скорее всего, новые клетки, нейроны».

Творчество не обещает нам бессмертия, но благодаря ему на активное долголетие мы вполне можем рассчитывать. И это уже весьма неплохо.

Только творческий подход и инициатива организаторов кружка делают жизнь пожилых людей более эмоционально насыщенной, повышают чувство самоуважения и уверенности в себе. Своим личным примером мы хотим показать, что дарить человеческое тепло и заботиться о пожилых людях нужно.

Паспорт инновационной технологии

1.	Наименование проекта	«Творческая мастерская»
2.	Направление инновационной деятельности	Полустационарное социальное обслуживание пожилых граждан и инвалидов
3.	Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Железноводский комплексный центр социального обслуживания населения»
4.	Адрес учреждения	357432 Ставропольский край, г. Железноводск, п. Иноземцево, ул. К. Цеткин, д. 1.
5.	Телефон/факс	Тел./факс (87963) 5-93-67
6.	Сайт	zhel-cson.ru
7.	Адрес электронной почты	gusocson@yandex.ru
8.	Руководитель учреждения	Устинова Ирина Михайловна – директор
9.	Руководитель проекта	Воронова Наталья Александровна – заместитель директора
10.	Ответственный исполнитель проекта	Коновалова Наталья Николаевна – специалист по комплексной реабилитации социально- оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
11.	Авторы материалов	Коновалова Н.Н. – специалист по комплексной реабилитации социально- оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
12.	Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении	<u>13.09.</u> 2019 года, пр.№ <u>209-4</u> и от <u>11.09.</u> 2019года
13.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	Заведующий, специалист по комплексной реабилитации социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
14.	Категория участников	Получатели социальных услуг

	проекта	социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
15.	Продолжительность реализации	Инновационная технология реализуется в течение календарного года на групповых занятиях кружка «Творческая мастерская» по плану работы социально-оздоровительного отделения.
16.	Используемые ресурсы: – организационные – кадровые – материально-технические – финансовые (в том числе по источникам)	Анализ ситуации для разработки проекта, планирование мероприятий реализации проекта, освещение в СМИ. Заместитель директора, заведующий социально-оздоровительным отделением, специалист по комплексной реабилитации социально-оздоровительного отделения ГБУСО «Железноводский КЦСОН» - актовый зал ГБУСО «Железноводский КЦСОН»; - методический материал для проведения занятий кружка «Творческая мастерская»; - методическая литература - внебюджетные источники финансирования (от оказания дополнительных платных услуг); - спонсорские средства
17.	Цель внедрения инновации	- продление активного образа жизни пожилых людей и инвалидов, повышение их жизненного тонуса. - всестороннее интеллектуальное и эстетическое развитие пожилых людей в процессе овладения знаниями, умениями и навыками по изготовлению оригинальных изделий в различных техниках декоративно-прикладного творчества и обеспечение социального взаимодействия, передача накопленного опыта, знаний и умений, проведение

		обучающих мастер-классов.
18.	Задачи внедрения инновации	<ul style="list-style-type: none"> - развитие познавательных интересов пожилых людей к различным видам рукоделия и декоративно-прикладного творчества; - формирование необходимых знаний, практических умений и навыков по выполнению различных видов ручных и декоративных работ; - развитие творческих способностей и умение применять их на практике; - формирование эстетического вкуса; - создание условий, побуждающих участников кружка к самоанализу, самооценке, саморазвитию; - развитие индивидуального творческого воображения, творческих и коммуникативных способностей;
19.	Основания для внедрения инновации (практическая значимость)	наличие у клиентов социально-оздоровительного отделения возрастных изменений в состоянии здоровья, затрудняющих их социализацию в современных условиях Российского общества.
20.	Формы внедрения инновации	1) полустационарная – занятия проводятся в актовом зале согласно плану работы «Творческая мастерская» социально-оздоровительного отделения.
21.	Ожидаемые результаты реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - повышение жизненного тонуса; - повышение физической и психической активности и достижение максимального долголетия; - улучшение общего и эмоционального состояния. - адаптации пожилых людей, формирование межличностных отношений, активизации досуга, расширение потенциальных возможностей и творческих

способностей.

22.	Контроль за реализацией инновации	опрос эффективности занятий
23.	Индикаторы и показатели эффективности инновационной технологии	- анкетирование клиентов на предмет удовлетворенности качеством социального обслуживания;
24.	Периодичность отчетности о результатах внедрения технологий	- отчеты за месяц об инновационной деятельности СОО; - квартальные отчеты об инновационной деятельности учреждения; - годовой отчет об инновационной деятельности учреждения.
25.	Актуальность проекта	Приверженность к активному здоровому образу жизни; - адаптации пожилых людей, формирование межличностных отношений, активизация досуга, расширение возможностей и творческих способностей.
26.	Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга	Сплочение группы, стабилизация эмоционального фона, стремление к активной творческой деятельности и здоровому образу жизни.