

Информационный БЮЛЛЕТЕНЬ *Tollas*

№ 7 от
15 ноября 2012 года

проекта

К активному обществу – В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!



Новости проекта
«TOLLAS»

Тема номера

Дайджест

Международный
опыт

Новости

проекта

TOLLAS

КОЛЛЕКЦИЯ СКАЗОК

Дошкольный центр развития ребенка г. Борисова подготовит аудиоальбом сказок, рассказанных бабушками и дедушками.



Запись диска станет следующим шагом в процессе реализации мини-проекта «Прародители и внуки – вместе.by», поддержанного в рамках проекта «TOLLAS – К активному обществу в любом возрасте».

Пожилые люди, члены клуба «**Ветеран**» при ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Борисовского района» выбрали и озвучили свои любимые сказки, потешки, колыбельные, а некоторые даже записали сказки собственного сочинения.

— В целом мини-проект направлен на установление позитивной коммуникации между

людьми разных поколений. Он способствует профилактике одиночества, дезадаптации и отчуждения лиц пожилого возраста посредством передачи ими социального опыта и трансляции семейных ценностей, — подчеркивает координатор проекта, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой дошкольного образования ГУО «Академия последипломного образования» *Валентина Шашок*.

Диск с аудиозаписями будет распространяться среди учреждений образования Борисовщины.

НЕДЕЛЯ, ПОЛНАЯ СОБЫТИЙ

Ресурсный центр на базе минской библиотеки № 10 подвел итоги акции «Неделя пожилых людей».

В рамках акции состоялись информационно-образовательные мероприятия, в проведении которых активное участие приняли сами пожилые люди.

Одним из самых ярких событий недели стал «Праздник осеннего урожая». Пожилые люди делились секретами выращивания овощей и фруктов на дачных участках, рецептами домашних заготовок. Пользовалась успехом выставка

необычных плодов. Прошли конкурсы сельскохозяйственных достижений, лучших рецептов домашних солений. Участники праздника с энтузиазмом читали стихи, вспоминали загадки и поговорки об осени и урожае, вместе с ансамблем пожилых людей «Созвездие» ТЦСОНа Центрального района пели любимые песни.

В рамках «**Недели пожилых людей**» также прошел круглый стол «Расширение возможностей государственных учреждений в сфере образования пожилых», собравший специалистов



BMZ

Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung



Проект финансируется Европейским Союзом и *dvv international* (из средств Федерального министерства экономического сотрудничества и развития)

Проект реализуется Представительством зарегистрированного общества «Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.» (Федеративная Республика Германия) в Республике Беларусь

библиотек, музеев, ТЦСОНов, представителей органов государственного управления. Участники мероприятия рассмотрели вопросы взаимодействия государственных учреждений в интересах пожилых людей, обменялись опытом работы и обсудили проблемы, связанные с неформальным образованием людей пожилого возраста.

Присутствующие отметили, что в условиях изменения демографической ситуации важную роль играет социальная реабилитация пожилых людей. Одним из ее компонентов является активное включение пожилых людей в социальную жизнь общества, возрождение способности быть полезным обществу, чувствовать себя его полноправным членом, а также приобретать новые навыки, получать дополнительные знания, уметь заполнять свое свободное время.

«Неделя пожилых людей» в целом показала, как много активных людей старшего возраста живут среди нас. Все они готовы быть интересными и полезными своему городу.



Тема

номера

МИФЫ И ПРАВДА О СТАРОСТИ

Старость — это тайна для всех, кроме тех, кто уже вступил в эту стадию жизни. О старении, как и обо всем мало известном, существует много мифов.

Психологами доказано, что существующие в современном обществе мифы о старости при всем своем несоответствии действительности

отражаются на самосознании человека. Таким образом, люди стареют не столько вследствие естественных физиологических процессов, сколько «изнашиваются» психологически. Мифы приводят к порочному кругу: мы начинаем заранее бояться пенсии и... старимся раньше времени.

Миф 1. Все старики слабоумны

После пятидесяти лет некоторые способности действительно ослабевают, зато другие остаются на достигнутом уровне или даже продолжают развиваться. Треть пожилых людей сохраняют поразительную ясность ума до самой смерти и ни в чем не уступают молодежи. У большинства остальных отмечается некоторый упадок, но он не сказывается на их способности справляться с решением обыденных проблем. Ученые из Сиэтла и Балтимора, которые вот уже 35 лет наблюдают за старением шести тысяч жителей этих городов,

полагают, что сохранять ум в форме помогают сочетание хорошего генетического наследства со средой обитания, под которой они понимают высшее образование, наполненную событиями жизнь, интеллектуальных друзей и родственников. Умственный упадок неизбежен для тех, кто ведет «серый» образ жизни, испытывает неудовлетворенность ею.

Так что стереотип о том, что «старого льва новым трюкам не научишь», является вымыслом, который противоречит действительности

и результатам исследований. Старый мозг сохраняет поразительную способность восстанавливать работоспособность и даже омолаживаться. Стэнли Рапопорт, шеф лаборатории нейрологии американского национального института проблем старения, сравнил работу мозга у стариков и молодых, занятых решением одинаковых задач. Он установил, что у зрелых людей мыслительный аппарат, сталкиваясь с трудностями, перестраивается, чтобы компенсировать недостающие элементы. Если некий нейрон не в состоянии справиться с предложенной работой, соседние клетки помогают ему или перебрасывают задание из одной зоны головного мозга в другую. Даже после длительного бездействия мозг нуждается всего в нескольких часах тренировки под на-

блюдением квалифицированных специалистов, чтобы восстановить навыки. Словом, чем старше, тем мудрее. Современная наука позволяет заметить мудрость и подтверждает это. Пауль Болте, исследователь из Берлинского института Макса Планка, предложил испытуемым найти выход из сложных жизненных ситуаций: что делать, если друг решил покончить самоубийством или если ваша пятнадцатилетняя дочь вознамерилась выйти замуж. Пожилые люди «заткнули за пояс» своих молодых соперников. Старый мозг работает медленнее, но результат обычно оказывается лучше, и молодежи приходится делать ставку на скорость, чтобы компенсировать дефицит информации, опыта и житейской мудрости.

Продолжение читайте в сл. номере ►

Дайджест

ПРОЕКТ «ПИСЬМА БАБУШКЕ»

Российский Благотворительный фонд «София» и Благотворительное сообщество «Живи сейчас» приглашают всех желающих принять участие в программе «Письма бабушке».

Чтобы сделать одинокого человека счастливее не обязательно к нему лично ездить, иногда достаточно просто писать письма. Именно письма — простые, не обязательно длинные, но обязательно регулярные — являются сутью программы «Письма бабушке». 68 пожилых и стареньких бабушек живут в Алексинском доме-интернате, и половина из них чувствуют себя очень одиноки-

ми. Хорошие условия, уход, медицинское обслуживание — все это у них есть, но нет главного: хотя бы одного человека, ради которого стоило бы стараться жить.

Формат программы предполагает, в основном, одностороннюю переписку, но не всегда: некоторые бабушки могут и хотят отвечать. Тем же, кто плохо видит и самостоятельно не может писать, работники фонда всегда помогут тем или иным образом поддержать обратную связь.

Более подробно: http://zabotlivyeruki.blogspot.com/2011/12/blog-post_25.html

Международный

опыт

Творческая старость, или Как искусство преобразует жизнь американцев старшего поколения

«Писательские семинары – настоящий подарок! В нашем возрасте так много пропускаешь, а эти занятия добавляют жизни огня!» — Патриция Хейсли.

Патрисия Хейсли — 79-летняя участница писательского семинара, организованного Родлин Дуглас в общественном центре «Годдард-Риверсайд» (Нью-Йорк) и спонсируемого некоммерческой литературной организацией «Поэты и писатели».

Патрисия Хейсли и Родлин Дуглас являются участницами приобретающего все большую популярность движения, которое обогащает жизнь американцев старшего поколения. Они наслаждаются искусством не только в качестве

зрителей, но и являются его непосредственными создателями: поют, танцуют, рассказывают истории, участвуют в театральных постановках, рисуют и лепят скульптуры.

По всей стране люди искусства ищут источники вдохновения, делясь своим творчеством с новой аудиторией. Например:

- Музыкант и хореограф **Энтони Хайатт** называет свои творческие консультации в городе Бетесда (штат Мэриленд) «Красотой в движении» — ведь именно этого он добивается, вдохновляя группы пожилых американцев самовыражаться в музыке и танцах. Хайатт является соуправляющим импровизационной труппы «Quicksilver»,

созданной при содействии некоммерческой организации «Искусство для старшего поколения» и проводящей бесплатные семинары в клубах для пенсионеров и домах престарелых.



● В публичных местах города Нью-Йорк люди разного возраста и происхождения вместе исполняют танцы под талантливым руководством хореографа **Наоми Голдберг Хаас**. Ее компания «Танцы для разных групп населения» предлагает программы, которые «делают искусство и культуру средством преобразования, давая возможность иммигрантам и пожилым людям — всем — процветать».

● «Давайте напишем стихотворение вместе!» — призвал поэт **Гэри Глазнер** на открытии серии семинаров для людей с болезнью Альцгеймера. Глазнер является основателем и руководителем «Поэтического проекта для людей с болезнью Альцгеймера», в рамках которого люди с болезнью Альцгеймера и их опекуны вовлекаются в процесс совместного создания, чтения и наслаждения стихами. Организаторы проекта провели более 300 мероприятий в 14 штатах, участниками которых стали 9500 пациентов, а также 800 членов их семей и сотрудников учреждений здравоохранения.



● **Мария Джинн** возглавляет проект «Танцующее сердце» в хореографическом театре «Kairos» города Миннеаполис. Летом этого года на конференции в Нью-Йорке, посвященной вопросам создания благоприятной среды для людей разных поколений, она вывела всех участников в Центральный парк, где они постарались воссоединиться с природой, познавая физические, ментальные и социальные преимущества участия в танце.

● Представьте пожилую пару за 80: у нее усы, клоунский нос и очки с густыми бровями, а у него между зубами зажата огромная роза. Так выглядит фото на брошюре театральной труппы для пожилых «StageBridge» в городе Окленд. Основателем этой труппы, которая организует занятия по актерскому мастерству, танцам и искусству, стала Стюарт Кэнделл, защитившая диссертацию в области межпоколенческих исследований.



Подобные программы меняют стереотипное представление о процессе старения и даже помогают решить проблему охраны здоровья старшего поколения. В Вашингтоне было проведено исследование, в котором участвовали 166 человек старше 65 лет. Его целью была оценка влияния творческих программ, возглавляемых профессионалами от искусства, на физическое и ментальное здоровье, а также социальное благополучие людей старшего поколения. Как оказалось, участие в творческой деятельности «положительно сказывается на физическом состоянии и моральном духе пожилых людей: уменьшается количество визитов к врачу и объемы принимаемых лекарственных препаратов, исчезает чувство одиночества и существенно сокращается число факторов, приводящих к необходимости долговременного ухода».

<http://adulthood.about.com/od/personaldevelopment/a/Creative-Aging.htm>