

Информационный БЮЛЛЕТЕНЬ *Tollas*

№ 8 от
13 декабря 2012 года

проекта

К активному обществу – В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!



Новости проекта
«TOLLAS»

Тема номера

Дайджест

Международный
опыт

Новости

проекта

TOLLAS

КУКЛА-НЕРАЗЛУЧНИЦА В ПОДАРОК ОТ СЕНЬОРОВ

В Копыле празднуют свадьбы по старинным традициям.



На базе Копыльского районного краеведческого музея был реализован мини-проект «**Опекуну счастья**», в ходе которого пожилые люди были привлечены к изучению и восстановлению народных традиций и обычаев наших предков. Особое внимание было уделено свадебным обрядам, ведь свадьба, как никакой другой семейный праздник, была насыщена разными символическими действиями.

Например, на свадьбе молодым дарили в качестве оберега куклу-неразлучницу, которая делалась из единого лоскута, обматываемого нитками. Куклы символизировали неразрывную целостность супружеских отношений. Как правило, материя, из которой они делались, была красной, что тоже неспроста: красный — цвет праздника, радости, счастья, любви. Куклы-неразлучницы в старину бережно

хранились после свадьбы в красном углу, а с появлением в семье ребятешек, на руку неразлучницам крепились детки — тряпичные куклы. Этим подчёркивалась важность полной семьи, а сами куклы становились родительским оберегом для детей.

В ходе проекта пожилые люди познакомились с историей текстильных обрядовых кукол, с технологией их изготовления, а затем сами приступили к созданию оберегов.

Следующим шагом стало изготовление сувенирных свадебных сундучков из кожи. Раньше каждая девушка до замужества имела свой сундук, где хранила вещи, которые составляли её приданое. Функция хранения вещей к свадьбе придавала сундуку сакральный смысл. На свадьбе он фигурировал как символ трудолюбия и богатства невесты.



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

Самым торжественным моментом для участников проекта было музейное мероприятие «Опекуны счастья», во время которого они имели возможность подарить результаты своего труда молодоженам. В ходе обряда молодой паре со словами «это обычаи и традиции, которые в

наследство нам остались от наших мам и бабушек» преподнеслась кукла-неразлучница, а затем происходил выкуп молодым сувенирного сундучка (прототип сундука невесты с приданым).

— Что может быть лучше, чем получить оберег из рук своих бабушек и мам, для которых

это всё так близко, — поделились впечатлениями сотрудники музея. — Мы каждый раз наблюдаем, как музей покидает молодая пара, их родители и участники проекта. Одни бережно прижимают свои семейные обереги, вторые умиленно смотрят им вслед.

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.

Начало читайте в № 7 информационного бюллетеня проекта «TOLLAS – К активному обществу в любом возрасте».

Миф 2. Пожилые люди непривлекательные и бесполые

Включите телевизор или откройте журнал, и вы увидите, что, по большей части, весь мир романтики представлен в средствах массовой информации как мир молодых людей. Современные исследования доказывают, что и мужчины, и женщины продолжают испытывать влечение к противоположному полу и не оставляют чувственных наслаждений даже и в достаточно преклонном возрасте. Опрос Старра-Вейнера проводился среди 800 пожилых людей в возрасте от 60 до 91 года.



Исследователи обнаружили, что 97% опрошенных были равнодушны к сексу, 80% считали, что секс полезен для их здоровья, а 75% полагали, что в своём возрасте удовольствия от секса они получают больше, чем в молодости — то есть, находят больше нежности и раскованности, а также видят в нём средство настоящей поддержки друг для друга. Бесполой пожилой человек — это устаревший миф, который на протяжении многих лет рассеивался наукой.

Миф 3. Все старики одинаковы. И у них отсутствуют иные потребности кроме как «еда-лекарство-сериал»

Встретив одного старика, можно считать, что знаком со всеми стариками на свете. По достижении определённого возраста любая женщина становится просто бабушкой — такой же, как и все остальные бабушки. Но если посмотреть дальше такого близорукого мифа, можно увидеть, что нет ни одной возрастной группы более разнообразной по своим физическим способностям, личным предпочтениям, вкусам и стремлениям, или финансовым возможностям, чем старшее поколение. Оглядевшись вокруг, мы увидим девяно-



стоletних, способных на путешествия только в домашнем кресле. Но вдруг среди их числа встречается волонтер Джим, который регулярно отрабатывает более 20 часов в неделю, и недавно достиг 10,000 часов работы добровольцем. Ему уже за 90. И хотя организм пожилого человека стареет и будет стареть, многие хотят смотреть на мир юными глазами. Во всем мире пожилые стремятся путешествовать, учиться, занимаются спортом, искусством, помогают другим, работают, стараются быть значимыми и важными для близких и общества.

Миф 4. Все идет по плану!

Нам всем в свое время методично и настойчиво навязывался план: рождение – учёба – карьера (семья) – пенсия – смерть. Не следуйте шаблонам,

импровизируйте. Многие американские пенсионеры на этом этапе жизни начинают путешествовать и познавать мир.

На свой 62-ой день рождения Джек Лалэнн, один из идеологов движения за здоровое питание и физкультуру, совершил двух-с-половиной-километровый заплыв в гавани Лонг Бич, будучи в наручниках и ножных колодках. При этом он тянул за собой на привязи 13 лодок с 76-ю восторженными детьми из близлежащего городка. По окончании заплыва его пульс был равен всего лишь 76-ти. На свой семидесятый день рождения он этот подвиг повторил.

Хальда Крукс в возрасте 91 года покорила 98 гор, включая японскую Фудзияму, а альпинизмом она начала заниматься в 65 лет. Дочь этой замечательной женщины говорила: «У неё потёртый чемодан, но дух у неё — как у семнадцатилетней».

На Западе, например, никто не удивляется 50-летним мамочкам с несовершеннолетними детьми. Продолжать работать и даже чему-нибудь

учиться можно (а иногда даже нужно) и в пенсионном возрасте. За вами — опыт, знание, высокий уро-

вень профессионализма, рациональный и практичный подход к работе.

В Гарварде провели следующий эксперимент. Группе мужчин старше 75 лет создали условия для отдыха и общения, будто дело происходит 20

лет назад, и измеряли показатели биологического возраста испытуемых. Результаты потрясают: люди стали более подвижными, улучшились их зрение и слух, сила мускулов увеличилась, и даже суставы стали более гибкими. То есть организм человека вернулся на 20 лет в прошлое вслед за сознанием! Миф про то, что молодость прошла безвозвратно, унеся с собой все радости жизни, — всего лишь миф! Только от нас зависит, как мы проживём своё будущее. И даже в 80 лет этого будущего может быть ещё лет 20, а то и больше!

Материал подготовлен сотрудниками Кобринского РТЦСОН

Дайджест

ДУШЕВНЫЕ КАРТИНЫ С НЕУГАСАЮЩИМ СМЫСЛОМ

Минчане приняли участие в Санкт-Петербургском кинофестивале «Третий возраст — новые возможности»

Свои работы на суд жюри представили еще более 50 профессиональных и непрофессиональных авторов из Санкт-Петербурга, Москвы, Копенгагена.

Каждый фильм — это история активных, целеустремленных и разносторонних людей старшего возраста. Своим опытом делились пожилые дамы, которые с юности впитали стиль и моду, и дедушки, которые не сидят за телевизором, а ходят в горы или ведут собственный бизнес. Представленные картины подняли также не мало философских вопросов. Публике демонстрировались фильмы, где зритель видит, как решаются конкретные социальные проблемы, которые могут коснуться каждого, размышляет над монологами о самом сокровенном, о том, что герои считают возможным оставить в наизидание другим. Это своего рода художественные лекции, адресованные поколению на пределе собственной жизни.

Звание гран-при кинофестиваля получил фильм Дениса Нейманда «Последняя сказка».

Жюри назвало картину «лирически-душевной картиной с неугасающим смыслом». В фильме главный герой, Андрей Владимирович Гнездилов, психотерапевт и философ, которому сейчас 72 года, рассуждает о месте смерти в жизни современного человека. Гуманист, создатель первого в России хосписа, он посвятил свою жизнь помощи обреченным людям — онкологическим больным. Для многих из них его внимание и врачебное участие наполнило особым смыслом последние дни. Применяя в своей работе методики «сказкотерапии» и «куклотерапии», созданные им самим, Гнездилов помогает не только умирающим, но и



их родственникам, а также молодым специалистам психиатрии, решившим посвятить себя этому непростому делу. Будучи рядом со смертью по своей работе, герой фильма переосмысливает возможности, которые может дать человеку знание близкого конца. Здесь трагедия переплавляется в цель жизни, переосмысление жизненного пути, понимание смысла человеческого существования на Земле. Фильм состоит из монолога героя на фоне обыденной жизни людей, видов города, эпизодов его медицинской практики. Этот фильм удивительным образом сочетает в себе тяжелую драму и оптимизм, легкость и грусть, яркие визуальные эффекты и глубокий смысл.

Второй победитель кинофестиваля, — фильм кинолюбителя Аллы Кочиной-Кман вдохновляет и призывает ценить и любить своих родных,

рассказывает о том, как важно знать, кто наши предки, и прививать этот интерес детям и внукам.



Фильмы можно посмотреть в интернете:
<http://vk.com/kinozvozzrast>.

Источник: <http://www.seniorschool.ru/2012/10/kinofestival.html#more>.

Международный

опыт

СТУДЕНТЫ 50+

Около 78 миллионов жителей США, рожденных в период резкого всплеска рождаемости 1946-1960 годов (так называемые «бэби-бумеры»), приближаются к пенсионному возрасту.

Некоторые из них планируют освоить новые профессии — например, в сфере образования или здравоохранения. Другие ведут активный образ жизни, занимаясь волонтерской и общественной работой. Признавая огромную ценность, которую представляет эта часть населения, с точки зрения своего опыта, навыков и лидерских качеств, Американская ассоциация общественных колледжей, спонсируемая частным фондом «The Atlantic Philanthropies», запустила программу «**Plus 50 Initiative**» («Инициатива 50+»).

Целью проекта является создание эталонных программ для взрослых обучающихся. 14 общественных колледжей занялись разработкой подходов и методик, которые впоследствии можно будет использовать в других учебных заведениях. Кейп-кодский общественный колледж в городе Вест Барнстейбл (штат Массачусетс) стал одним из участников программы, получив грант на ее внедрение и статус колледжа-ментора. Специалисты колледжа провели исследования в фокус-группах и опрос бэби-бумеров, чтобы определить тематику образовательных курсов и возможные сферы использования волонтерских инициатив.

В журнале колледжа были опубликованы результаты проведенной работы и сформулированы основные принципы деятельности в сфере образования взрослых. Кейп-кодский колледж успешно внедрил целевые программы и услуги для студентов возраста 50+, оставаясь верным своей миссии: «Гуманитарные науки и программы карьерного роста должны открывать образовательные возможности для разных социальных, экономических и демографических слоев населения с особым акцентом на устойчивое развитие».

Со-организатор проекта Дебора Фляйшер дает следующие советы тем, кто планирует предоставлять образовательные услуги людям зрелого возраста:

- Учитывайте общую картину и принимайте во внимание сильные стороны вашей организации;
- Эффективно используйте доступные ресурсы;
- Будьте последовательны;
- Развивайте внутренние связи;
- Вовлекайте заинтересованных лиц;
- Вовлекайте своих сотрудников;
- Разрабатывайте стратегию коммуникации, и
- Стройте планы на перспективу.

Эти рекомендации послужили практическим пособием для разработки образовательных программ для людей старше 50 лет, которые хотят обогатить свои знания, приобрести трудовые навыки и освоить новую профессию.