



ДОЎГАЖЫХАРЫ — ЛЮДЗІ ДЗЕЙНЫЯ

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар.)

— Танцы зрабілі маё жыццё больш асэнсаваным і цікавым, — прызнаецца **Інеса БОЙКА**. — У мяне з'явіліся новыя сябры, з якімі мы ў «даквідны» час збіраліся на гарбату, хадзілі на традыцыйныя пікнікі ў Лошыцкі парк... Цяпер, праўда, дзеля бяспекі сустрэкаемся толькі на рэпетыцыях, ну і, вядома, падчас выступленняў. Але жыццё працягваецца. Нядаўна вось, на Дзень незалежнасці, выступалі ў Мінскім парку імя Паўлава — гэта вялікі гонар для нас.

Для Інесы Мікалаеўны танцы сталі радасцю, якой яна можа падзяліцца з іншымі падчас канцэртаў. Неўзабаве апошнія раскрылі ў герайні яшчэ адзін талент — уменне шыць дзівосныя касцюмы.

— У нашым рэпертуары шмат танцаў розных народаў свету, — з захапленнем расказвае жанчына. — Выкладчыца не проста паказвае рухі, яна распавядае, што азначае ў танцы той ці іншы элемент, якая энергія ў гэты час праходзіць праз цела. І, натуральна, для кожнага танца патрэбныя касцюмы. Я ніколі не займалася пашывам адзення, а тут вось рашылася паспрабаваць. І атрымалася! Першы касцюм быў цыганскі, потым пайшлі беларускі, іспанскі...



Так, дзякуючы занятку танцамі ў тэрытарыяльным цэнтры сацыяльнай абароны Маскоўскага раёна Мінска жыццё жанчыны на пенсіі зайграла новымі фарбамі.

Раней яна хадзіла яшчэ і на ёгу ў гэтым жа цэнтры. Як прызналася Інеса Мікалаеўна, ёга дапамагала ёй адчуваць сябе фізічна больш моцнай, пашырала ўнутраны свет. Але ж танцы захапілі найбольш.

На самай справе адным з важных кірункаў работы аддзяленняў дзённага знаходжання для грамадзян пажылога ўзросту ў такіх цэнтрах з'яўляецца якраз стварэнне ўмоў, што спрыяюць новым знаёмствам і падтрыманню актыўнага ладу жыцця пажылых людзей.



«У цэнтрах вельмі ўважліва ставяцца да бяспекі і захавання здароўя людзей. У сувязі з эпідэмічнай сітуацыяй у краіне, выкліканай распаўсюджваннем інфекцыі COVID-19, некаторыя гурткі можна наведваць анлайн, а іншыя працуюць малымі групамі з захаваннем санітарна-супрацьэпідэмічных мерапрыемстваў».

У цэнтры ствараюць умовы, якія спрыяюць больш актыўнаму ладу жыцця пажылых грамадзян, вывучаюць актуальныя тэндэнцыі і запыты сваіх наведвальнікаў. Пажылым мінчанкам палюбіліся такія ўсходнія практыкі фізічнай актыўнасці, як ёга і «абуджэнне» (гімнастыка на аснове Нішы — аздаўленчыя практыкаванні, закліканыя актываваць пэўныя функцыі арганізма).

Пенсіянеры ахвотна бяруцца за вывучэнне англійскай мовы, бо ведаюць, што вывучэнне замежных моў — выдатная зарадка для чалавечага мозгу ў любым узросце, якая дапамагае захаваць яснасць мыслення. Даследаванні паказваюць, што гэта дзейсная прафілактыка хваробы Альцгеймера, да якой схільныя людзі сталага ўзросту.

Галіне Іванаўне КРАЎЦОВАЙ ужо семдзесят тры. Яна наведвае гурток «Камп'ютарная адукаванасць».

— Раней жа камп'ютараў не было, і таму я проста не разумела, як імі карыстацца, — прызнаецца пенсіянерка. — Да дзяцей звяртацца было неяк няёмка: усё жыццё я іх вучыла, а цяпер вось быццам бы і невук. Добра, што ў цэнтры быў патрэбны мне гурток. Ды і кіраўнік уважлівы: можна нават свой гаджэт прынесці — усё растлумачыць і пакажа. Так і атрымліваецца, што ўсё жыццё вучылася, і цяпер вучуся, бо важна не адставаць, быць сучаснай.

— Навучанне пажылых людзей навикам работы на персанальным камп'ютары і карыстанні смартфонамі надае пэўны сэнс жыццю, дазваляючы пенсіянерам не аказацца ў сацыяльнай ізаляцыі, атрымліваць неабходную юрыдычную і іншыя віды інфармацыі, карыстацца патрэбнымі праграмамі, — тлумачыць дырэктар цэнтра. — Пажылы чалавек атрымлівае магчымасць пры дапамозе інтэрнэту мець стасункі са сваімі блізкімі, якія жывуць у іншых гарадах.

Не застаюцца па-за ўвагай людзей сталага ўзрос-

ту такія гурткі, як «Рукадзельніцы», «Мастацкая вышыўка стужкай», «Майстрыхі», клуб «Аматары тэатра», гурткі танцавальнага кірунку — «Танга-плюс», «Натхненне», клуб «У насцях у бабуль», ансамбль народнай песні «Брыльянка», «Эстрадная песня».

Дарэчы, кожны цэнтр краіны — іх 146 па ўсёй Беларусі — нацэлены на тое, каб матываваць пажылых людзей быць актыўнымі. Бяздзейны і пасіўны спосаб жыцця адмоўна адбіваецца на здароўі пажылога чалавека, прыводзячы яго да псіхічнай прыгнёчэнасці, апатыі, нуды і заўчаснага старэння.

Шматлікімі даследаваннямі даказана, што доўгажыхары — людзі дзейныя. Для іх характэрны высокі жыццёвы тонус, які дасягаецца любой творчай рабо-

ліна **АБАКУМАВА**. — Калі раней суадносіны рабочага і вольнага часу складалі 70 і 30, то на новым жыццёвым этапе са з'яўленнем вялікай колькасці незанятага часу ў пенсіянера адбываецца пошук сябе ў новым статусе. Вельмі важна ў гэты няпросты час падтрымаць пажылога чалавека, даць яму новыя магчымасці, адкрыць новыя гарызонты і напоўніць яго жыццё новымі актыўнасцямі і сэнсамі.

Псіхалаг лічыць, што знаходжанне пажылых людзей у коле аднадумцаў дазваляе напоўніць іх жыццё зносінамі і эмоцыямі. Умераная фізічная актыўнасць, новыя захапленні, навучанне і творчая дзейнасць зніжаюць узровень стрэсу, новыя дасягненні натхняюць, фарміруюць самакаштоўнасць і значнасць, спрыяюць падтрыманню кагнітыўных працэсаў. Тыя ж танцы спрыяюць выпрацоўцы гармону шчасця, а ёга дазваляе палепшыць увагу, развівае гібкасць розуму і цела, актывізуе парасімпацічную нервовую сістэму, а таксама супакойвае.

— Увогуле, аддзяленне дзённага знаходжання створана для аказання дапамогі непрацуючым пажылым грамадзянам, якія дасягнулі 60-гадовага ўзросту, — дадае Вольга Катава. — Цяпер у нас актыўна развіваецца новая сацыяльная паслуга «Дзённы догляд», якая аказваецца пажылым грамадзянам, што страцілі здольнасць весці кантроль за сваімі паводзінамі.

Па сутнасці, гэта догляд пажылога чалавека на працягу некалькіх гадзін або цэлага дня на працягу тыдня

нізаваны вольны час. Тут можна заняцца рукадзеллем або нейкай іншай цікавай справай, пагутарыць з людзьмі.

Дадзеная сацыяльная паслуга аказваецца на ўмовах частковай (для малазабяспечаных адзіночкіх непрацаздольных грамадзян) альбо поўнай аплаты па пісьмовай заяве з прадастаўленнем даведкі аб стане здароўя, якая пацвярджае наяўнасць медыцынскіх паказанняў і адсутнасць медыцынскіх супрацьпаказанняў, а таксама дакумента аб праве на льготы. Кошт паслугі складае 0,66 рубля за адну гадзіну. Паслугай можна карыстацца ад 10 да 40 гадзін на тыдзень у будныя дні. Ёсць магчымасць арганізацыі дастаўкі грамадзян у цэнтр і назад праз аказанне паслугі «Сацыяльнае таксі».

— Для таго каб падтрымаць актыўнасць сярод людзей сталага ўзросту, у краіне створаны неабходныя ўмовы, — гаворыць Вольга Катава. — У цэнтрах вельмі ўважліва ставяцца да бяспекі і захавання здароўя людзей. У сувязі з эпідэмічнай сітуацыяй у краіне, выкліканай распаўсюджваннем

Адным з важных кірункаў работы аддзяленняў дзённага знаходжання для грамадзян пажылога ўзросту ў такіх цэнтрах з'яўляецца якраз стварэнне ўмоў, што спрыяюць новым знаёмствам і падтрыманню актыўнага ладу жыцця пажылых людзей.



тай. А чым больш актыўная нервовая сістэма чалавека, тым даўжэй ён жыве. Атрафія ж наступае ад бяздзейнасці.

— Выхад на пенсію — няпросты час для чалавека. Страта звыкллага кола стасункаў, выхад з працоўнай дзейнасці і змена сацыяльнага статусу ў сукупнасці са зніжанай фізічнай актыўнасцю спрыяюць з'яўленню негатыўных эмоцый і перажыванняў, — тлумачыць псіхалаг цэнтра Па-

ў аддзяленні. Гэта дазваляе іх дзецям працягваць сваё актыўнае сацыяльнае жыццё і працаваць. Працягласць знаходжання залежыць ад жадання самога чалавека і яго сваякоў.

— Для правядзення дзённага догляду створаны максімальныя ўмовы ў адпаведнасці з санітарнымі патрабаваннямі і пажарнай бяспекай, — дадае спецыяліст цэнтра. — Ёсць месца для прыёму ежы, пакой для дзённага адпачынку, арга-

інфекцыі COVID-19, некаторыя гурткі можна наведваць анлайн, а іншыя працуюць малымі групамі з захаваннем санітарна-супрацьэпідэмічных мерапрыемстваў. У нас ёсць актавая і спартыўная залы, каб праводзіць розныя святочныя і спартыўна-аздаўленчыя мерапрыемствы. Справа за малым — прыйсці ў цэнтр і знайсці сабе заняткаў, які будзе прыносіць радасць і задавальненне.

Наталля ТАЛІВІНСКАЯ.