

## **«ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА»**

### **Методические рекомендации в помощь молодым клубным работникам.**

Изменение социального статуса человека, 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 выработки особых подходов, форм и методов работы с людьми старшего возраста и пожилыми.

В соответствии с классификацией ВОЗ к старшему возрасту относится население в возрасте от 60 до 74 лет, от 75 до 89 лет - к пожилому, а 90 лет и старше – это престарелый возраст или долгожители.

Важность повседневного внимания к решению проблем этой категории граждан возрастает и в связи с увеличением удельного веса пожилых людей в структуре населения во всем мире. Проблема организации досуга пожилых людей носит особенный характер. В организации досуговой деятельности людей старшего возраста необходимо учитывать всю специфику их социального статуса не только в целом, но и каждого человека в отдельности, их нужды, потребности, биологические и социальные возможности, определенные региональные и другие особенности жизнедеятельности.

В нашей стране сегодня также значительную часть составляют люди старшего возраста, которые окончив активную трудовую деятельность, нуждаются в замене ее на социально-полезную или социально-культурную деятельность.

Многие из них желают ощущать себя полезными обществу, начинают или продолжают работать в различных общественных организациях, инициативных клубах и т.п. Они ищут, чем заполнить свое свободное время, которое у них теперь появилось в большом количестве. Поэтому культурно-досуговые учреждения, которые до недавнего времени большую часть своего внимания уделяли работе с детьми и молодежью, сегодня начинают активную работу по организации досуга людей старшего и пожилого возраста, вовлечению их в социально-полезную и художественно-творческую деятельность.

Досуг людей «третьего возраста» подразумевает такой род занятий, которые дают человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения и радости. Люди проводят досуг для того, чтобы расслабиться, снять стресс, почувствовать физическое и моральное удовлетворение, разделить свои

интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения или творческой деятельности.

Для досуга и отдыха людей старшего и пожилого возраста можно рекомендовать следующие виды деятельности:

- спорт или разнообразная физическая активность (роль зрителя, участника, тренера или какая-либо другая организационная деятельность);
- художественная деятельность (живопись, рисование, литературное творчество);
- поделки (вышивание, вязание, плетение различных изделий и другое ручное творчество);
- забота о животных;
  - хобби (разнообразная деятельность по интересам);
  - посещение музеев, театров, галерей, экскурсии;
  - игры (настольные игры, компьютерные игры)
  - развлечения (просмотр телепередач, фильмов, чтение литературы, посещение вечеров отдыха, праздников);
  - общение с другими людьми (телефонные разговоры, написание писем, приглашений, организация и посещение вечеров и других развлекательных мероприятий).

Социально-культурная деятельность является одним из способов адаптации, интеграции и консолидации пожилых людей, в процессе которой удовлетворяются высшие человеческие потребности и реализуются способности. Грамотно и профессионально организованная социально-культурная работа положительно влияет и на психосоматическое состояние людей.

Организация досуговой деятельности людей старшего возраста сегодня одно из важных направлений работы культурно-досуговых учреждений, **по программе «Активное долголетие»**. Со старшим поколением работают сейчас многие государственные и частные социально-культурные учреждения. Культурно-досуговые учреждения совместно с другими учреждениями культуры по данной программе работают в трех направлениях:

- развитие социальной активности;
- развитие физической активности, содействие укреплению здоровья и долголетию;
- художественно-творческая деятельность.

**С целью развития социальной активности людей старшего возраста, можно предложить:**

1. Организовать работу инициативного клуба «Добрые дела», который объединил бы женщин старшего поколения, для оказания посильной социальной помощи пожилым, молодым семьям, инвалидам.
2. Клуб «Фотокорреспондент», который выпускал бы фотогазеты «Поселок, его жители и их проблемы», фотоальманахи «Наши ветераны», «Выдающиеся люди поселка».
3. При участии женщин старшего поколения:
  - а) Организовать мастер-классы для молодых хозяек:
    - шьем и перешиваем сами;
    - новая жизнь старых вещей;
    - праздничный стол;
    - национальная кухня;
    - консервирование в домашних условиях.
  - б) Издать электронное пособие «Кулинарные традиции нашего поселка».
  - в) Организовать для жителей поселка обменный семенной фонд.
  - г) Создать семенной фонд цветов и провести совместно со школой акцию «Мой цветущий поселок» (посадка клумб и цветников).
4. Проводить дискуссионные шоу «Проблемы современности, которые нас волнуют» с участием депутатов и журналистов.
5. Приглашать людей старшего возраста к участию в зоозащитных, экологических и других акциях.

**С целью развития физической активности, содействия укреплению здоровья и долголетию проводить:**

- дни здоровья «Мы за здоровый образ жизни»,
- танцевальные тренинги, занятия по ритмике «Бодрость духа, грация и пластика»,
- турниры по бадминтону, настольному теннису, армреслингу, игре в городки,
- беседы с врачами о вреде курения, алкоголя, самолечения,
- вечера отдыха «Хорошее настроение - жизни продление»,
- вечер-суд над алкоголем «Хочешь жить - бросай пить!»

- « Как и в сорок, и в пятьдесят оставаться привлекательной?» - цикл вечеров-встреч для женщин с врачами, косметологами, стилистами,
- вечер-рассказ « Здоровым и красивым мужчину делает спорт»,
- клуб любителей настольных игр « Лего»,
- клуб любителей шахмат « Ладья»,
- пешие прогулки, прогулки на лыжах,
- занятия скандинавской ходьбой.

**Активизации художественно-творческой деятельности людей старшего возраста будут способствовать кружки:**

- хор ветеранов;
- ансамбль эстрадной песни «Ретро», при участии которого можно проводить музыкальные вечера « Старые песни о главном»;
- поэтический театр «Лирики»;
- фольклорный ансамбль «Русские напевы» или других направлений, учитывая национальности народа Донбасса;
- кружки декоративно прикладного творчества;
- кружки вязания и мягкой игрушки «Своими руками» (изготовление подарков для детских домов и интернатов).

**Клубы и любительские объединения:**

- клуб любителей театра «Театрал»,
- клуб любителей частушек «Хорошее настроение»,
- клуб любителей кино «Экран»,
- клуб любителей музыки «Вдохновение»,
- клуб «Караоке»;
- клуб любителей танца «Фокстрот».

Для социально-культурных учреждений можно порекомендовать использовать в работе с людьми старшего поколения следующие культурно-досуговые мероприятия в рамках социально - культурной терапии, различные виды которой пользуются сегодня большой популярностью:

- **Библиотерапия** (проводится совместно с библиотекой):
- встреча с писателями, поэтами, презентации их произведений,
- «Поделись книгой своей» - буккроссинг (обмен книгами с приложением отзывов и рекомендаций),
- акция «Посоветуй книгу другу»,
- беседа-экскурсия «Добро пожаловать в библиотеку».
- **Арттерапия.**

а) Изотерапия:

студия изобразительного искусства «Палитра»,  
кружок рисования водными красками «Спектр»,  
кружок рисования на ткани « Батик».

б) Глинотерапия:

кружок «Мастер глиняной игрушки».

в) Музыкотерапия:

- концерты камерной музыки,
- музыкальные гостиные «Любимые мелодии»,
- вечер романса «В тихий и ласковый вечер»,
- конкурсы « Угадай мелодию», « Угадай исполнителя»,
- вечер отдыха с караоке «Поют и танцуют все».

г) Танцетерапия

- дискотека 80-х,
- вечер вальса « Я, помню вальса звук прелестный»,

д) для развития моторики и укрепления памяти:

- кружок флористики,
- кружок аппликации и мозаики, квиллинга, бумажной пластики и оригами,
- турниры по складыванию пазл-картины с внуками.

**-Гарденотерапия:**

- клуб цветоводов «Ромашка»,
- выставка-обмен комнатными растениями «Для вашей квартиры и здоровья»,
- конкурс проектов декорирования дачи, сада, клумбы, балкона;
- фестиваль урожая (для сельских жителей или дачников);
- экскурсия в ботанический сад «В царстве Флоры».

**-Природотерапия:**

- экскурсия в заповедник;
- выезды на природу (сбор грибов, ягод, лекарственных трав, рыбалка, отдых у реки или у моря), сделанными при этом фото и селфи можно обмениваться при встречах.

**-Игровая терапия:**

(средство раскрепощения, снятия психического и физического напряжения).

- «Зарядка для ума» турниры любителей сканвордов, ребусов, филвордов,
- конкурс знатоков « Что, где, когда?»,

- конкурсно- игровые программы «Супер- бабушки», «Супер- дедушки».

Популярной формой сегодня становится **Школа социально-психологической адаптации пенсионеров «Активное долголетие»**, которая работает по 3-м направлениям:

1. Комплекс мероприятий, связанных с укреплением психического и физического здоровья (психологические тренинги «Возраст не помеха», «Начинаем новую жизнь», «Молод душой»; занятия ритмикой, танцами в стиле ретро, вечера отдыха и т.п.)

2. Познавательные-образовательные программы, развивающие интерес к цифровым технологиям, литературе, искусству, истории, фольклору, народным традициям, обычаям, праздникам и обрядам.

3. Культурно-досуговые программы, организация коллективных выходов в театр, филармонию, музеи, на выставки.

Для проведения в культурно-досуговых учреждениях для людей старшего и пожилого возраста можно предложить проведение посиделок (блинных, картофельных, капустных...), народных гуляний в дни народно-религиозных праздников, Новогодней ёлки для старшего поколения с подарками, сделанными руками внуков, посиделок «Рождественские встречи», турниров по игре в лото «Лото- забава», караоке «Народная песня».

Предлагаются также программы и планы некоторых клубных форм работы, которые могут использоваться практическими клубными работниками.

### **План работы клуба любителей поэзии**

#### **« Вера, Надежда, Любовь»**

Январь.

1. «Рождественские колядки начинают святки». Посиделки.

2. Конкурс чтецов. «Зимний фрэш».

Февраль.

1. К юбилею Б.Пастернака. « Мело, мело по всей земле». Литературно- музыкальная композиция.

2. «Защитникам Отечества» - поздравления.

Март.

1. «О, женщина, ты муза для поэта». Стихи Е. Баратынского. Поэтическая гостиная.

2. «Творчество П. Ершова». Урок литературы.

Апрель.

1. « Весь апрель никому не верь». Развлекательная программа.

2. Творчество М. Зощенко. «Голубая книга». Литературная гостиная.

Май.

1. «Этот день мы приближали, как могли.

Литературный вечер по произведениям К. Симонова.

2. Заседание клуба «И. Бродскому – 80». Читаем вместе любимые строки.

Июнь.

1. «Лето, ах лето.....» Коллаж стихотворений о лете.

Август

1.«Шахтерскому труду мы посвящаем строки». Встреча с горловскими поэтами литературного объединения «Забой».

Сентябрь.

1. «Страна березового ситца». Литературно – музыкальная композиция, посвященная 125-летию С. Есенина.

2. Заседание клуба « Творчество Саши Черного».

Октябрь.

1. Заседание клуба «Изучение творчества. А. Блока»

2. «Осенняя пора - очей очарованье». Экскурсия на выставку работ художественной школы г. Горловки.

Ноябрь.

1. Заседание клуба «Привет из детства». Изучение творчества В. Драгунского.

2. «Осенний калейдоскоп». Поэтическая гостиная.

Декабрь.

1. Предновогодние посиделки «Ах, снег снежок»

2. Заседание клуба «Подведение итогов работы за год».

3. «Поэзия о зиме». Авторские работы участников клуба.

**Культурно-досуговая программа информационно-просветительного характера для людей старшего возраста**

**«Правила щедрого урожая»**

1. «Будущий урожай». Выставка-продажа семян.

2. «Самый урожайный огород страны». Просмотр учебного фильма.

3. «Защита от вредителей». Встреча с продавцом – консультантом.

4. «Дачник – удачник». Обзор самых популярных сайтов для дачников.

5. «На даче еще и весело». Час юмора.

Красок в жизнь людей старшего возраста может добавить и правильно организованный вечер отдыха, который дает им возможность приятно и с пользой провести время, проявить свои таланты и просто расслабиться. Кроме того, вечера отдыха помогают ощутить прилив сил, получить физическое и моральное удовольствие, познакомиться с интересными людьми, заняться творческой деятельностью.

Чтобы организовать интересный вечер нужно заранее к нему подготовиться. Сценарий вечера необходимо тщательно продумать и спланировать. Ведущий на таком мероприятии должен быть вежливым и предельно тактичным, чувствовать границы, а его программа не должна никого задевать, а только поднимать окружающим настроение.

Чтобы вечер прошел удачно - важно заранее подготовить развлекательную программу, конкурсы и не забыть о приятных памятных призах. Как вариант, можно организовать чаепитие у самовара, в котором могут поучаствовать все, кому захочется. Чай с мятой, мелиссой, лимонником (в жаркое летнее время это может быть чай со льдом, другие прохладительные напитки, мороженое) и комфортная обстановка способствуют дружеской беседе и приятному отдыху. После такого вечера настроение будет хорошим весь следующий день.

Для людей старшего возраста можно рекомендовать следующую тематику вечеров отдыха и развлечений:

- «Песни нашей молодости». Вечер отдыха «Для тех, кому за...»
- «Бабушкины сказки для любимых внуков». Вечер семейного отдыха.
- «Народные песни радуют душу». Посиделки.
- «Ваши любимые мелодии». Вечер отдыха с караоке.
- «Песни нашего села». Посиделки.
- «Красна изба пирогами». Посиделки.
- «Какая капуста, царица капуста!». Капустные посиделки.
- «Любимый овощ». Картофельные посиделки.
- «Блины – блинчики с разносолами». Блинные посиделки на масленицу.
- «Давайте посмеемся». Вечер юмора.
- «Выбери книгу и выиграй». Вечер-аукцион.



*Вот примеры программ некоторых из них:*

**Программа блинных посиделок на масленицу  
«Блины-блинчики с разносолами».**

1. «Масленицу провожаем, на посиделки приглашаем».  
Встреча гостей.
2. «Чай из самовара, да блины с медком».  
Чаепитие.
3. «Масленичные забавы».  
Конкурсно-развлекательная программа.
4. «Песня русская застольная».  
Караоке.
5. «Раздайся, народ, меня пляска берет».  
Танцевальная программа.
6. «Прощай, Масленица!»  
Проводы гостей, сжигание чучела Масленицы на приключной территории.

**Посиделки**

**«Затеваем мы для вас чаепитие сейчас».**

1. «Всех мы нынче приглашаем угоститься крепким чаем»  
Хозяин и хозяйка встречают гостей, приглашают за стол.
2. «Чай и традиции чаепития».  
Рассказ хозяев.
3. «Как правильно чай заваривать».  
Урок от шеф – повара.
4. «Приглашаем чай откусать, песню русскую послушать».  
Выступление фольклорного ансамбля «Русская песня».
5. «Чай – здоровью лучший друг».  
Конкурс знатоков чая.
6. «Чудо – эликсир».  
Конкурс заварки чая по фирменным рецептам.  
Угощение травяными чаями.
7. «Мы споем вам под чаек чайные частушки».  
Конкурс частушек, аукцион песен, загадки о чае, народные игры.
8. «Приглашаем вас сейчас на веселый перепляс».  
Танцевальная программа.
9. «От души повеселились, чаю досыта напились».

Заключительное слово хозяев.

### **Программа вечера отдыха для женщин «Быть красивой каждый день»**

1. «Возраст не помеха».  
Вступительное слово ведущего.
2. «В погоне за красотой».  
Выступление ТЭМ.
3. «Для стройной фигуры».  
Танец – зарядка.
4. «Выглядеть красиво и стильно даже, если тебе – 50».  
Презентация моделей одежды от женского ателье.
5. «С пользой для здоровья».  
Мастер – класс по изготовлению витаминизированных напитков, дегустация.
6. «И хорошее настроение не покинет больше нас».  
Караоке.
7. «Улыбайтесь и будьте красивыми каждый день!»  
Заключительное слово ведущего.

### **Программа вечера юмора «Давайте посмеемся!»**

1. «Смех продлевает жизнь».  
Вступительное слово ведущего.
2. «Уметь смешить – это не так и просто».  
Встреча с писателем-сатириком.
3. «Смешные истории».  
Концертный блок.
4. «Рассмеши смешного».  
Конкурсный блок.
5. «Женский юмор».  
Видео - концертный блок.
6. «Только улыбайтесь!».  
Завершающее слово ведущего.

### **Программа вечера «Для тех, кому за 30».**

1. «Добрый вечер». Встреча гостей.
2. «Любимые мелодии». Концертный блок в стиле ретро.
3. «Будем знакомы». Игровой блок.
4. «Музыка нас связала». Караоке.
5. «Возраст танцам не помеха». Танцевальный блок.

6. «Приятного аппетита!». Фуршет.
7. «Дисотека 80-х». Танцевальный блок.
8. «До новых и приятных встреч». Заключительное слово ведущего.

#### **Программа вечера-аукциона «Книги в подарок».**

1. «Великие поэты, писатели, драматурги». Видеофильм.
2. «Классики жанра». Игровой лот.
3. «Романсы на стихи русских поэтов». Концертный блок.
4. «Книги для внучат». Игровой лот.
5. «Литература современности». Видео - презентация произведений современных авторов.
6. «Русские писатели и их бессмертные произведения». Игровой лот.
7. «Любимые экранизации любимых произведений». Киновикторина.
8. «Книга – это знания, мудрость, и отдых для души».

#### **Программа Новогоднего огонька для людей пожилого возраста «Новогодний калейдоскоп»**

1. Вступительное слово ведущего  
«Новый год у порога».
2. Приглашение гостей  
«Спешите, спешите на огонек»
3. Концертные номера  
«Новогодние узоры»
4. Блок развлечений Звездочета  
«Что год грядущий вам готовит»
5. Танцевальная разминка  
«Пять минут».
6. Конкурсная программа  
«Приз от Дедушки Мороза».
7. Танцевальная программа  
«У леса на опушке.....».
8. Заключительное слово ведущего  
«С Новым годом, с новым счастьем».

В программу вечеров отдыха для людей старшего и пожилого возраста можно включать загадки, игры, конкурсы, викторины, аукционы и т.п. Например, в программу посиделок можно включить кулинарные

загадки, которые смогут активизировать участников. Вот их примерный перечень:

1. Сидит барышня на ложке, очень низко свесив ножки (Лапша).
2. Из какой посуды невозможно есть? (Из пустой).
3. В воде родилась, от воды и погибает (Соль).
4. Сделан он из молока, и тверды его бока (Сыр).
5. Что нельзя съесть на завтрак? (Обед и ужин).
6. У какого овоща шея тонкая, а голова большая? (У капусты).
7. Растет на грядке светофор,  
И люди ждать согласны,  
Пока зеленый цвет его  
Не сделается красным (Помидор).

8. В молодости семена зеленые носят, в старости – желтые. Что это? (Огурцы).

В программу вечера юмора можно предложить конкурс «Лучший форс-мажор».

Для его проведения нужно минимум пять человек. Каждому участвующему выдается листок, где написана непредвиденная ситуация, в которой он якобы оказывается. Задача – рассказать о преимуществах сложившегося форс-мажора.

Непредвиденные ситуации:

1. Вы оставили кошелек в общественном транспорте.
2. Неожиданно разыгрался шторм во время путешествия по морю.
3. Вы случайно оказались закрытым в зоомагазине.
4. Вы гуляли с внуком, которого потом потеряли.
5. Проснувшись утром, вы понимаете, что в городе не осталось ни одного человека, кроме вас.

Отлично подойдет в программу вечера отдыха викторина «Разминка для ума».

Выигрывает тот, кто даст больше правильных ответов. Один верный ответ равен одному баллу.

1. Назвать блюда, которые необходимо трижды солить (Вареники и пельмени: солят тесто, начинку и воду, в которой будут варить изделия).
2. Назвать денежную единицу Перу (Соль).
3. Какого российского чемпиона представляли как «Чемпиона мира и чемпиона всех чемпионов»? (Ивана Поддубного).
4. Какие волшебные слова помогли Буратино вырастить дерево? (крэкс, фэкс, пэкс)

5. До свадьбы паук дарит своей избраннице подарок, чтобы та его не съела. Какой? (Муху).
6. Когда на Руси рассылали по домам горячие пироги, это значило... (Приглашение на свадьбу).
7. Название прибора для наблюдения за небесными телами? (Телескоп).
8. Как звали первого президента СССР? (Михаил Горбачев).
9. Название засахаренного плода цитруса (Цукат).
10. В какой стране находится самое глубокое озеро в мире? (В России).

Интересным может быть конкурс «Портрет за пять минут».

Всем участникам раздают карандаши или фломастеры, дают по листку бумаги. Задача – изобразить соседа, который сидит справа от вас, за пять минут. Приз получает тот, кто нарисовал самый красивый и похожий портрет.

*Материал подготовлен: В.Бондарь*