



ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Теперь в организации постоянно проводят мероприятия для граждан пенсионного возраста. Сотрудники «ДОВЕРИЯ» стали для людей старшего поколения не только помощниками в преодолении бытовых трудностей, но и друзьями, к которым можно обратиться с любой проблемой, поговорить с ними о жизни. Центр не просто оказывает соцслужбы – он стал настоящим клубом по интересам, где встречаются и общаются единомышленники.

Перестать беспокоиться...

Не последнюю роль в этом играет комфортная обстановка. Например, гостей встречает мягкая диванная зона, где можно вместе посмотреть старые любимые советские фильмы, поговорить по душам, попеть под гитару песни.

В уютной комнате психолога прием ведет

В центре «ДОВЕРИЕ» ждут на занятия представители старшего поколения



РЕКЛАМА

Текст, фото: ЦСОН «ДОВЕРИЕ».

В волгоградском центре социального обслуживания населения (ЦСОН) «ДОВЕРИЕ» после успешной реализации проекта Школа социального долголетия «Энергия жизни» продолжают работать по направлению «Активное долголетие».

Специалист, который поможет снять психологическое напряжение, страхи, тревогу. В безопасной и доверительной обстановке представители старшего поколения смогут поделиться своими мыслями и чувствами.

Здесь мягкие кресла, подсветка, которую можно



Наведите камеру смартфона на QR-код и читайте подробную информацию о центре «ДОВЕРИЕ» на сайте организации



**ЦСОН «ДОВЕРИЕ» находится в Волгограде на ул. Дзержинского, 39
Звоните: 8 (8442) 29-07-87**

менять в зависимости от настроения. На занятиях психолога пенсионеры могут участвовать в упражнениях и играх, которые улучшают память, тренируют мышление, внимание, навык ориентирования в пространстве, развивают мелкую моторику. Специалист применяет также песочную и музыкотерапию. Они особенно полезны для

эмоционального, социального, физического благополучия людей старшего возраста, поскольку дают возможность по-новому взглянуть на себя и мир, способствуют построению новых социальных связей.

«**Вместе музыкальная и песочная терапии создают необходимую расслабляющую атмосферу, которая помогает справиться с тревогой, – объясняют специалисты.**

...и найти себе увлечение по душе

Особое внимание в ЦСОН «ДОВЕРИЕ» уделяют людям, перенесшим инсульт. Восстановить устную и письменную речь им помогает логопед-дефектолог.

Работа со специалистом направлена, в том числе, на улучшение коммуникативных навыков. Логопедические упражнения и игры улучшают артикуляцию и понимание обращенной к пожилым речи.

Для поддержания физической активности подопечных в «ДОВЕРИИ» оборудован спортивный зал с тренажерами.

Правильно подобранные специалистом комплексы упражнений возвращают эластичность суставов, уверенность при ходьбе, а легкий гигиенический массаж улучшает кровообращение, снимает напряжение во многих группах мышц.

«**Популярностью пользуются прогулки на свежем воздухе в сопровождении инструктора по скандинавской ходьбе, – рассказывают в ЦСОН «ДОВЕРИЕ». – Люди старшего поколения говорят нам, что это заряжает их бодростью и позитивом.**

В «Творческой лаборатории» можно научиться делать красивые корзинки из бумажной лозы, плести кукол-мотанок из ткани, вырезать цветы из гофробумаги.

В процессе снимается стресс, тренируется гибкость пальцев, возвращается координация движений.

Работа в коллективе улучшает коммуникативные навыки, снижает социальное



напряжение, сохраняет интерес к активному творческому поиску, дает позитивный эмоциональный настрой и радость от каждого дня. Дополняет уютную атмосферу центра столовая зона – так и зовет за чашечкой ароматного чая обменяться любимыми рецептами и воспоминаниями. Здесь проходят праздники, которые объединяют всех, кому не хватает общения.

«**Наша организация приглашает на занятия людей старшего возраста, – говорит Светлана Елхова, директор ЦСОН «ДОВЕРИЕ». – Когда пожилые испытывают удовольствие от общения, ведут активную жизнь и не боятся осваивать новые навыки и умения, это просто замечательно! Наши занятия, направленные на активное долголетие, дают возможность пенсионерам найти себя в общении, творчестве, физической активности, вести здоровый образ жизни и просто быть счастливыми!**