

Формула активного долголетия

По данным российских исследований в последние годы растёт количество одиноких стариков. Одиночество зарождается вследствие частичной или полной изоляции человека от супруга, близких и родных людей, трудового коллектива, привычного круга общения и влечёт целый ряд негативных последствий, которые сказываются на здоровье.

Физическое и психическое здоровье, активность, полноценное общение, востребованность – важные составляющие долголетия пожилого человека.

Вопросы работы с людьми старшего поколения являются одной из значимых задач государства. Проблемами пожилых людей занимаются муниципальные органы, учреждения и службы. Работа с незащищёнными слоями населения, в том числе с представителями старшего поколения, является одним из важнейших направлений деятельности межпоселенческой центральной библиотеки Очёрского района.

Библиотека уже много лет работает с аудиторией пенсионеров: заключает договора на информационное обслуживание членов Очёрской районной организации ветеранов (пенсионеров), составляет планы совместной деятельности, по которым ведётся дальнейшая работа: проведение вечеров отдыха, обзоров, лекций, экскурсий, бесед и встреч с представителями различных ведомств.

Геронтологи доказали, что процесс обучения людей старшего поколения значительно продляет активное долголетие и включает его в современную социально-бытовую среду.

Уже в течение трёх лет на базе очёрской библиотеки проходят Курсы компьютерной грамотности для пожилых людей, которые проводят библиотечные работники по специально разработанной программе. За это время состоялись выпуски девяти групп, однако количество желающих научиться работать на компьютере не убывает. Курсы рассчитаны на 2 месяца, обучение основам компьютерной грамотности проходит 2 раза в неделю по два часа.

Курсы посещают работающие пенсионеры и те, кто давно на заслуженном отдыхе. Пользователи получают знания и осваивают навыки работы на компьютере. Самыми активными участниками курсов являются женщины, их всегда большинство в группе, самый старший возраст – семьдесят два года.

Настоящий восторг у наших «учеников» вызывает всемирная глобальная сеть. Самостоятельный выход в Интернет, поиск нужной информации, создание и отправка электронных писем, общение в социальных сетях – всё это не только повышает самооценку человека, но и подталкивает его к дальнейшему развитию. У многих участников появилась возможность найти старых друзей, одноклассников, родственников и общаться с ними в социальных сетях. Особенно их радует возможность общаться по скайпу со своими детьми и

внуками, друзьями, проживающими в отдаленных регионах России и за рубежом.

Участники курсов отличаются упорством, настойчивостью, оптимизмом и чувством юмора. Эта категория всегда активна, энергична, любознательна и молода душой. А возраст – не помеха, ведь ещё известный итальянский поэт и филолог Артуро Граф писал: *«В сущности, старость начинается с того момента, когда человек утратил способность учиться»*. Всё, чем должен обладать человек для достижения цели – желание и настойчивость – у наших учащихся есть. А компьютерные технологии всем возрастам покорны!

У большинства жителей нашей страны бытует мнение, что успех в освоении новых знаний и навыков зависит от возраста обучаемого. Однако, в мире это мнение уже давно доказало свою несостоятельность. И лучшее тому доказательство – это обучение компьютерной грамотности пенсионеров, которое достаточно популярно в Европейских странах, а его результаты – это миллионы пожилых пользователей Интернета, которые ничуть не хуже ориентируются в мировой паутине, чем молодое поколение. И наши пенсионеры прямое тому доказательство.

В 2013 году на основании договора с Центром защиты населения по Оханскому, Частинскому, Большесосновскому и Очёрскому муниципальным районам по оказанию услуг очёрская межпоселенческая библиотека приняла 3 группы граждан пожилого возраста.

Государственная услуга «Дневное пребывание граждан пожилого возраста» предполагает предоставление двухнедельного комплекса мероприятий: проведение индивидуальной и групповой психокоррекционной работы, проведение лечебной физкультуры и массажа (по назначению врача), привлечение специалистов, имеющих медицинское, педагогическое, психологическое образование, организацию питания и предоставление оборудованного приспособленного помещения.

Помимо всего вышесказанного библиотечные работники предоставили пожилым гражданам ряд библиотечных услуг по проведению мероприятий информационного и прикладного характера. Это были экскурсии по библиотеке, знакомство с фондом, обзоры литературы, краеведческие часы, конкурсы и познавательные программы, тематические информационные часы и встречи с «полезными» людьми - врачом, фармацевтом, психологом, полицейскими и пожарными, служителем церкви, а также проведение мастер-классов по различным видам рукоделия: оригами, вязание крючком, декупаж, народные игрушки и пр.

Проведение мероприятий для каждой группы граждан пожилого возраста (15 человек) было направлено на создание комфортной среды и благоприятного психологического климата, развитию активной жизненной позиции, творческой деятельности, раскрытию талантов, получению интересной информации, расширения круга общения.

Новые требования стремительно развивающейся жизни вызвали

необходимость придать в библиотеке системность и комплексность работе с людьми старшего поколения и привлечь другие организации и учреждения для более эффективной работы. Поэтому в 2013 году сотрудниками библиотеки был разработан и успешно реализован проект «Университет пожилых людей».

Идея эта не нова, модель университета достаточно эффективно используется во многих регионах нашей страны. Однако существующий опыт крупных городов практически не адаптирован к условиям российской глубинки. Между тем, отдаленные сельские территории отличаются большой географической разобщенностью и труднодоступностью, более низким уровнем общих знаний людей старшего поколения, их меньшей информированностью.

Обобщив и проанализировав опыт коллег из других регионов, очёрские библиотекари адаптировали проект конкретно к местным условиям и аудитории. Имея опыт работы с пожилыми людьми, программу мероприятий составили с учётом возрастных и психологических особенностей этого возраста.

В задачи данного проекта входили:

- организация учебного процесса пожилых людей по выбранным направлениям;
- создание благоприятных условий обучения;
- организация команды педагогов–специалистов различных ведомств и учреждений;
- формирование ресурсной базы по вопросам обучения.

Проект был организован и проведен по двум факультетам: вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности и обучение основам современных информационных технологий.

К реализации данного проекта подключились специалисты и профессионалы других организаций и ведомств: «Очёрской центральной районной больницы», Межмуниципального отдела полиции «Очёрский», Отдела по мобилизационной работе и делам ГО и ЧС, отдела Сбербанка России, Очёрского районного узла связи Пермского филиала ОАО «Ростелеком», а также Очёрской районной организации ветеранов (пенсионеров).

Перечисленные организации активно подключились к работе, совместно с ними был разработан план и назначены ответственные. За время реализации проекта были проведены лекции и практические занятия по следующим темам: «Пожарная безопасность», «Терроризм», «Безопасность дорожного движения», «Юридическая безопасность», «Защита от социального мошенничества», «Самооборона», «Первая медицинская помощь», «Психологическая безопасность», «Пищевая безопасность», «Вебсреда 55+», «Сбербанк в кармане» (Современные банковские услуги и технологии), «Мобильник для пенсионера».

Мы надеемся, что проведённые мероприятия сумеют повысить уровень информированности людей старшего поколения в области собственной безопасности и дадут нашим ученикам новые знания и умения в области информационных технологий и современных достижений науки и техники.

Проект «Университет пожилых людей» имеет положительные отзывы, как

самых участников, так и привлечённых специалистов. В процессе реализации участники внесли свои предложения по дальнейшему развитию и продвижению проекта.

Опыт и результаты работы межпоселенческой центральной библиотеки Очёрского муниципального района с людьми старшего поколения могут использоваться для внедрения в практику муниципальных библиотек небольших городов и сёл. Привлечение к работе других организаций и учреждений способствует формированию правильного отношения к старшему поколению, в основе которого должны лежать уважение, внимание и забота, определяющие формулу активного долголетия наших ветеранов.