

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДОМ НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
1 ОКТЯБРЯ**

Махачкала 2021

«Создание достойных условий жизни для старшего поколения – это очень серьёзная, многоплановая задача, и для её решения необходимо объединить усилия органов власти, бизнеса, некоммерческих организаций, волонтеров, религиозных конфессий. Эта работа не просто востребована миллионами людей в нашей стране – она имеет особый моральный смысл. По тому, как живёт старшее поколение, можно судить и об эффективности государства, и о моральном состоянии самого общества...»

Мы обязаны создать по-настоящему комфортную среду для пожилых людей. Те из них, кто хочет работать, активно участвовать в общественной и культурной жизни, должны иметь такую возможность, возможность для самореализации...»

В. Путин

Уважаемые коллеги!

Ежегодно 1 октября отмечается Международный День пожилых людей. Одной из приоритетных задач социокультурной политики является повышение качества жизни пожилых людей, оказание им всесторонней помощи и поддержки, так как мы в неоплатном долгу перед старшим поколением за их самоотверженный труд, силу духа, любовь к своим детям. Наши родители, дедушки и бабушки должны быть окружены заботой и вниманием!

Сегодня старение людей является крупной проблемой современности, требует переоценки роли пожилых людей и коренного изменения отношения к ним. Средний возраст населения становится выше. По прогнозам ООН, к 2025 году (при общей численности народонаселения 8,5 млрд. человек) 1,2 млрд. человек перешагнут шестидесятилетний рубеж.

Правительство РФ подготовило проект стратегии развития пенсионной системы до 2030 года. В центре внимания находятся интересы малообеспеченных пожилых граждан, одиноких пенсионеров и инвалидов пожилого возраста, вопросы оказания им материальной, социально-бытовой и других видов помощи.

Согласно классификационной модели ООН, государство считается «старым», если доля лиц старше 65 лет превышает 7%. В нашей стране уже с 1996 года доля людей, перешагнувших этот возрастной рубеж, составляла 12,2%, что лишь немного ниже показателей западных стран. Сегодня разница в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами в России самая существенная среди стран, публикующих статистику смертности.

Увеличение численности пожилых людей и ранний выход на пенсию способствовали тому, что старость стала восприниматься как социальная проблема. Возникает образ «исчерпанного человека, не могущего стать другим». Старики воспринимались как угасающие, а не меняющие образ жизни. Возраст создает ситуации, в которых люди не способны в полной степени осуществлять свои желания и потребности, возраст меняет угол

обзора, под которым мы смотрим на все происходящее. Понимая все это, напрашивается вопрос: почему же мы так часто невнимательно и предвзято относимся к пожилым людям? Почему часто обижаемся на них из-за их неловких движений и постоянных наставлений? Разве такими мы не будем?..

Уважаемые коллеги, безусловно, что мы не можем решить все проблемы, связанные с взрослением и старением человека, его недугами, но сделать досуг уже немолодого человека ярким, праздничным, по-настоящему добрым, – в наших силах.

В рамках Международного дня пожилых людей в КДУ, центрах культуры необходимо проводить бесплатные концерты, благотворительные спектакли, киносеансы, вечера отдыха, а также конкурсы художественной самодеятельности и спортивные соревнования среди пожилых людей.

Чествование долгожителей, супружеских пар, персональные выставки работ ветеранов и другие мероприятия традиционно могут быть приурочены к Дню пожилых людей.

В каждом городе нашей республики есть центры для социальной защиты, в Махачкале – Республиканский Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Ветеран», и наша задача совместно с волонтерами и сектором «Наследники» отметить этот день по-настоящему ярко и празднично. Это могут быть следующие мероприятия:

- вечер-встреча с любимым композитором и поэтом;
- вечер памяти «Как молоды мы были...» с участием самих ветеранов;
- концерт по заявкам ветеранов «Споемте, друзья...»;
- выставка агитплакатов на территории своего КДУ, центра культуры и др.

Для проведения праздничного мероприятия необходимо ознакомиться с рекомендациями (См. дальше) и использовать рубрику «Читаем стихи вместе...»

РЕКОМЕНДАЦИИ

Правильный уход за пожилыми людьми требует не только искреннего желания помочь, но также специальных знаний и большого количества свободного времени. Для этого необходимо создавать проекты, программы, которые помогут в реализации этих непростых задач.

Так, Правительство РФ утвердило от 5 февраля 2016 г. Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 г.

В этой Стратегии прописано, что основными направлениями государственной поддержки граждан старшего возраста станут:

- ✓ создание условий для культурно-досуговой деятельности;
- ✓ создание клубов по интересам;
- ✓ вовлечение старшего поколения граждан в различные виды деятельности: художественного и прикладного творчества;
- ✓ наличие межведомственной системы социального туризма;
- ✓ усиление понимания и значимости роли семьи;
- ✓ социализация пожилых людей через активное участие в общественную жизнь и вовлечение в нее;
- ✓ усиление адресного общения с людьми пожилого возраста посредством родственников;
- ✓ создание благоприятного климата для физиологического старения каждого гражданина РФ.

Уход за престарелыми людьми – занятие, требующее специальных знаний, причем не только в медицине, в психологии, но и в досуговой деятельности, ибо хорошее настроение человека, его расположение духа – в руках работников культуры. Но далеко не у каждого из нас есть возможность пойти на спецкурсы или нанять сиделку с профессиональным образованием. Однако если нам необходимо заботиться о пожилых людях, все же необходимо знать, с какими особенностями поведения придется столкнуться.

Одна из главных психологических особенностей людей в пожилом возрасте – чувство одиночества. К сожалению, для этого зачастую есть объективные основания – недостаток общения, невнимание со стороны близких, невозможность вести привычный образ жизни и т.п.

Чувство одиночества возникает и из-за разности поколений – пожилым людям трудно найти взаимопонимание с детьми и внуками, трудно ориентироваться в их интересах. А друзей-ровесников, по понятным причинам, становится все меньше и меньше, старикам не с кем поделиться своими чувствами или часто они остаются не понятыми. В результате развивается чувство одиночества, которое наносит человеку душевную травму.

Еще одна особенность заключается в том, что пожилым людям, как правило, трудно адаптироваться к чему-либо новому. Большую роль в этом играет нежелание развиваться, а мотивация простая: «А зачем мне это надо? Жизнь практически прожита!»

Многие ассоциируют старость с немощью, причем иногда настолько сильно, что сами начинают ощущать себя немощными. Все это усугубляется болезнями – пожилой человек начинает погружаться в них, постоянно думать о своих болячках, посещать поликлинику, выискивая новые болезни. Как результат – затяжная депрессия и страх за свою жизнь. По данным исследований более 70% пожилых людей пребывают в состоянии депрессии или близком к ней.

Возникает вопрос – как помочь нашим близким и себе? Для начала необходимо определиться с пониманием самого понятия «старость». Она бывает *физической* (болезни, старение организма), *социальной* (уход на пенсию и, как результат, сужение круга общения, утрата родных людей), *психологической* (потеря интереса к окружающему миру, к другим людям, нежелание развиваться). Исходя из этого, мы видим, что физическую и социальную старость предотвратить невозможно, а вот бороться с

психологической можно и нужно. Именно об этом идет речь, когда говорят, что необходимо оставаться молодым душой.

Постараемся разобраться, как помочь пожилым людям жить спокойнее, радостнее и интереснее. Все получится, достаточно следовать простым советам:

- ✓ не позволять пожилому человеку замыкаться в себе, но в тоже время не стоит навязывать свое общение, если на данный момент человек этого не хочет;
- ✓ найти для пожилого человека какое-либо интересное занятие, поддерживать его интерес к хобби, если таковое имеется;
- ✓ важно, чтобы пожилые люди побольше гуляли на свежем воздухе, сидение в четырех стенах вряд ли добавит положительных эмоций.

На самом деле родным и близким, осуществляющим уход за престарелыми людьми, важно понять, в чем нуждаются старики, какие чувства они испытывают, какая помощь им необходима. И помощь эта не должна быть только материальной. Пожилым людям **необходимо общение, понимание**, чтобы было с кем обсудить свои проблемы. И, конечно же, **нужно терпеливо относиться к постоянным жалобам**, особенно у больных людей, не срывать криком на их выходки и причуды. Если пожилые люди почувствуют искреннее внимание, заботу, что они нужны кому-то, то многие проблемы останутся позади.

*Октябрь месяц начинается
Почета, уважения день.
Всех пожилых мы поздравляем,
Желаем много светлых дней!*

*Пусть уважают вашу старость
И мудрость, свитую в года.
Пусть будней трудовых усталость
Не тяготит вас никогда!*

*Здоровья вам, благополучия,
Спокойных, мирных, светлых дней.
Родных и близких самых лучших,
Соседей добрых и друзей!*

***Будем же участливыми и позаботимся о тех, кто
подарил нам жизнь ...***

Читаем стихи вместе...

Стихи о немолодых людях, в чьих висках блестит седина, можно и нужно читать в этот день вместе с молодежью, чтобы понять и принять мир пожилого человека и полюбить его таким, каков он есть, здесь и сейчас...

Быть стариками – не простая штука.

Не все умеют стариками быть.

Дожить до старости – ещё не вся наука,

куда трудней достоинство хранить.

Не опуститься, не поддаться хвори,

Болячками другим не докучать,

Уметь остановиться в разговоре,

Поменьше наставлять и поучать.

Не требовать излишнего внимания,

Обид, претензий к близким не копить

До старческого не дойти брюзжанья;

Совсем не просто стариками быть.

И не давить своим авторитетом,

И опытом не слишком донимать.
У молодых свои приоритеты
И это надо ясно понимать.
Пусть далеко не всё тебе по нраву,
Но не пытайся это изменить,
И ложному не поддавайся праву
Других уму и разуму учить.
Чтоб пеною не исходить при споре,
Не жаловаться и поменьше ныть,
Занудство пресекая априори;
Совсем не просто стариками быть.
И ни к чему подсчитывать морщины,
Пытаясь как-то время обмануть.
У жизни есть на всё свои причины,
И старость - это неизбежный путь.
А если одиночество случится,
Умей достойно это пережить.
Быть стариками трудно научиться,
Не все умеют стариками быть.

Андрей Дементьев

О, как на склоне наших лет
Нежней мы любим и суеверней...
Сияй, сияй, прощальный свет
Любви последней, зари вечерней!

Полнеба обхватила тень,
Лишь там, на западе, бродит сиянье,-
Помедли, помедли, вечерний день,
Продлись, продлись, очарованье.
Пушкой скудеет в жилах кровь,
Но в сердце не скудеет нежность...
О ты, последняя любовь!
Ты и блаженство и безнадежность.

Федор Тютчев

Так, весь обвеян духовеньем
Тех лет душевной полноты,
С давно забытым упоеньем
Смотрю на милые черты...
Как после вековой разлуки,
Гляжу на вас, как бы во сне,-
И вот - слышнее стали звуки,
Не умолкавшие во мне...
Тут не одно воспоминанье,
Тут жизнь заговорила вновь,-
И то же в нас очарованье,
И та ж в душе моей любовь!

Федор Тютчев

Да. Нас года не изменили.
Живем и дышим, как тогда,
И, вспоминая, сохранили
Те баснословные года...
Их светлый пепел – в длинной урне.
Наш светлый дух – в лазурной мгле.
И все чудесней, все лазурней –
Дышать прошедшим на земле.
Прошли года, но ты – все та же:
Строга, прекрасна и ясна;
Лишь волосы немного глаже,
И в них сверкает седина.

А я – склонен над грудой книжной,
Высокий, сгорбленный старик, –
С одною думой непостижной
Смотрю на твой спокойный лик.

Александр Блок

На склоне лет, когда любой стареет,
трудна ли жизнь его иль хороша,
всяк человек букет проблем имеет,
когда стареет тело, а душа

стареть вдруг не желает и упрямо
в том теле остается молодой,
хоть бабушкой уже зовётся дама,
хоть дедушка – и лысый и седой
Такие души – хоть редчайший случай,
но всё ж и с ними тянутся на взлёт,
они такое могут отчебучить,
что молодежь ладонями всплеснёт.
Пути таких, где только чувство важно,
где не считают силы и года,
всегда заводят слишком уж отважных
в тупик, где ждёт их горькая беда.
На них ворчат, что, дескать, несолидно,
являя миру фокусы свои,
поскольку их безумья очевидны
во всех делах, особенно в любви.
Смеёмся с них, ведь, может, оказалось,
что жить таким остался только час,
но всё-таки порою даже зависть
к их смелости рождается у нас...

Аркадий Соколовский

...Простые, тихие, седые,
Он с палкой, с зонтиком она,-
Они на листья золотые
Глядят, гуляя дотемна.

Теперь уж им, наверно, легче,
Теперь всё страшное ушло,
И только души их, как свечи,
Струят последнее тепло.

Николай Заболоцкий

Содержание

Вступление.....	3
Рекомендации.....	5
Читаем стихи вместе... ..	8

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДОМ НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
1 ОКТЯБРЯ**

**Подготовлено
Республиканским Домом
народного творчества МК РД**

РДНТ МК РД
367010, г. Махачкала,
ул. О. Кошевого, 35 «а»
(8722) 62-99-87, факс: 62-39-68
e-mail: rdnt35@yandex.ru
www.dagfolkkultura.ru