

25 января 2023 года

НОВОСТИ РЕГИОНА

Ивановская область

№ 3 (27190)



Это полезно знать

Социальный проект «Нейрофитнес#Дома»

1 декабря 2022 года в Заволжском центре социального обслуживания были подведены итоги проекта года для граждан старшего поколения

О том, как и для чего был разработан проект «Нейрофитнес#Дома», как он реализовывался, рассказывает руководитель проекта, заместитель директора Заволжского центра социального обслуживания Ольга КРУТОВА.

Когнитивные функции человека

Начало XXI века характеризуется значительными изменениями возрастной структуры населения с тенденцией к увеличению лиц старшего и пожилого возраста. Ожидается, что к 2025 году эта возрастная группа может увеличиться до 800 млн человек. При этом от 50% до 70% пожилых людей жалуются на различные когнитивные расстройства: снижение памяти, умственной способности, мыслительной активности. Распространение новой коронавирусной инфекции дополнительно усилило отрицательные факторы, влияющие на физическое, психологическое и интеллектуальное здоровье пожилого человека.

Пожилым возраст - самый существенный и независимый фак-



Подведение итогов проекта «Нейрофитнес#Дома».

тор риска развития нарушений высших мозговых когнитивных функций, тех самых функций, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним.

Среди этих функций:

- восприятие информации - обобщение;
- обработка и анализ информа-

ции, вынесение умозаключений, принятие решений - мышление;

- запоминание и хранение информации - память;
- обмен информации - речь.

Сюда же относятся и способность ориентации в пространстве, времени, месте, а также целенаправленная двигательная активность.

Все эти способности связаны с деятельностью головного мозга, а

также зависят от общего состояния организма. С возрастом, при нарушениях развития мозга, при его повреждении, сбоях, вызванных различными заболеваниями, травмами или сильным эмоциональным состоянием, количество когнитивных функций снижается по сравнению с исходными личными показателями человека или по сравнению со средневозрастными показателями.

С целью внедрения в работу с пожилыми людьми методик и технологий, стимулирующих когнитивные способности, интеллектуальную и творческую деятельность, познавательные функции, способствующие продлению социальной активности, и был разработан наш проект.

Мы старались дать информацию, практические советы на простом, доступном для восприятия языке, использовали интересные, не сложные, но эффективные методики. Многие из них в дальнейшем и при желании могут быть использованы пожилыми людьми самостоятельно. Задача проекта - донести до пожилых людей, что с когнитивными нарушениями можно бороться и при желании многого можно достичь. Проект также способствовал проявлению творчества и созидания, что, несомненно, важно для повышения качества жизни, формирования активного долголетия. Это те задачи, которые поставлены перед нами на уровне государственной политики в отношении пожилых людей в национальном проекте «Демография», федеральном проекте «Старшее поколение», в региональной программе «Активное долголетие».

Продолжение на стр. II.

Окончание. Начало на стр. 1.

Участники «Нейрофитнес#Дома»

О проекте

Целевой группой проекта стали граждане старшего возраста из сельских поселений: сел Жажлево, Заречный, Есиплево, Курень, деревень Фоминское, Гольцовка, Корнилово. Всего в проекте приняли участие 57 человек. Среди них - получатели социальных услуг на дому и граждане, не являющиеся обслуживаемыми центра, но активно включившиеся в проект.

Занятия по проекту проводили 15 социальных работников, предварительно обучившиеся на семинарах в центре.

За период работы проекта, то есть за 9 месяцев, были рассмотрены темы: «Нейробика для пожилых», «Тренировка памяти», «Игры для ума», «Речь. Слово. Чтение», «Арт-терапия» (техники «Обрывная аппликация», изотерапия - рисование губкой и ватными палочками, «Пластилинография», «Мандалотерапия»). Участников проекта обучали полезной в плане стимулирования когнитивных способностей «пальчиковой гимнастике», упражнениям «Цигун» - «Волшебные хлопки и удары». Участники проекта ежемесячно узнавали что-то новое для себя, группами или в индивидуальном порядке выполняли различные задания, также приветствовалась самостоятельная работа по закреплению изученного материала.

О том, какие сложились впечатления о проекте, чем он стал интересен и полезен с их точки зрения, лучше всего говорят сами участники в своих отзывах.

Отзывы



Татьяна Иванова и Зоя Маслова из Заречного.

Зоя МАСЛОВА и Татьяна ИВАНОВА,
с. Заречный:

- Мы участвовали в проекте под руководством социального работника Елены Бобковой. Даже стали общаться между собой больше, потому что занимались вместе. Вместе веселее!

Было забавно лепить, раскрашивать, как будто в детство попали. Очень понравились занятия для мелкой моторики рук. Труднее было с упражнениями на сообразительность и ребусами. Но ничего, зато для ума и памяти полезно. Хотим поблагодарить организаторов за этот проект!

Нина МАЯНЦЕВА,
д. Фоминское:

- Мой социальный работник Татьяна Сокоушина предложила мне

участвовать в проекте «Нейрофитнес#Дома». Мне стало интересно, и я согласилась. Мы разучивали гимнастику для рук «Цигун», рисовали обеими руками, создавали картину из пластилина, решали кроссворды. Больше всего мне понравились «Игры для ума», задания на логику и упражнения по русскому языку. В нашем пожилом возрасте нужно давать мозгу работать, отвлекаться от своих проблем, забот и болезней. Мы, пожилые люди, тоже хотим узнать что-то новое и интересное. Хочу сказать спасибо центру социального обслуживания, что с нами проводят такие проекты.

Елена УТКИНА,
с. Жажлево:

- Очень хочется поделиться своими эмоциями, полу-

ченными от занятий, которые выполняла несколько месяцев. Самым запоминающимся для меня стало задание с пластилином. Получилось очень ярко и красиво. Упражнения «Волшебные хлопки и удары» я выполняю каждое утро, чувствую себя после этого бодрее.

Хочу поблагодарить центр за заботу о нашем здоровье, нашем эмоциональном и физическом состоянии. Не дайте нам заикливаться на своих болячках, подталкивайте к дальнейшим действиям. Спасибо за веру в наши возможности!

Сергей и Нина ВОРОНОВЫ,
д. Корнилово:

- В проекте заниматься понравилось, было интересно, увлекательно и весело.

Сергей и Нина Вороновы из Корнилово на занятии с социальными работниками.



Николай Колесников из Жажлева.

Татьяна ЦАРЬКОВА,
с. Курень:

- Занятия по проекту очень интересные и нужные. Они помогают нам, пожилым людям, укреплять свою память, справляться со старческими недугами. Занятия и успокаивают, и приводят организм в тонус.



Конкурс эрудитов русского языка

В рамках последней темы проекта «Речь. Слово. Чтение» состоялся конкурс на знание русского языка, его терминологии, с использованием упражнений на логику и смекалку. Среди заданий были ребусы, шарды, хитрые загадки, задания на знание старорусских слов, на составление слов из слогов, игра «Буриме» на сочинение четверостиший из заданных рифм, списывание текста - цитат русских писателей о русском языке.

В конкурсе приняли участие 15 человек. Трое из них стали победителями. Это Вера Соловьева из с. Жажлево (1-е место, 59 баллов), Нина Крошкина из с. Жажлево (2-е место, 56 баллов), и Альбина Кукина из с. Курень (3-е место, 55 баллов).

Конкурс «ПроЧтение-2022»

Для любителей поэзии и чтения, участников проекта, состоялся онлайн-конкурс чтецов - как один из этапов темы проекта «Речь. Слово. Чтение». К нашему великому удивлению и восхищению, в нем приняли участие 11 человек. Наши дорогие участники читали на камеру свои любимые стихи. Это были произведения известных

поэтов и авторские. У нас, организаторов конкурса, вызвало восторг и большое уважение то, что они помнят стихи, читают их с душой и волнением, заражают нас своей энергией и добротой.

Участники конкурса: Валентина Амплеева из Заречного, Нина Крошкина из Жажлева, Константин Чулков, Людмила Тростина, Альбина Гайдай, Людмила Смирнова, Раиса Афанасьева из Есиплева, Татьяна Сергеева из Фоминского, Татьяна Журавлева из Корнилово, Лариса Субботина из Гольцовки, Алла Высоцкая из Новлянского.

Видео с прочтением стихов было представлено участникам на итоговом мероприятии по проекту. Всем участникам были вручены памятные сувениры.

Завершение проекта и итоги конкурса

1 декабря прошлого года в Заволжском центре социального обслуживания состоялось мероприятие, посвященное подведению итогов социального проекта 2022 года «Нейрофитнес#Дома». В этот день были подведены итоги конкурса среди отделений социального обслуживания на дому по реализации проекта и конкурс профессионального мастерства среди социальных работников, участников проекта.

Зрителями мероприятия стали городские социальные работники, специалисты центра, приглашенные гости - Елена Гладышева, исполняющая обязанности председателя районного совета ветеранов, и член президиума совета Людмила Степанова, а также ветеран педагогического труда из Заречного Валентина Амплеева.

Участниками проекта стали 57 граждан пожилого возраста из сельской местности. 15 социальных работников ежемесячно проводили занятия на дому по утвержденной тематике: нейробика, арт-терапия, оздоровительная гимнастика, упражнения для памяти и ума, задания, связанные с русским языком и чтением.

По итогу конкурса 1-е место присуждено четвертому отделению социального обслуживания на дому (заведующая Марина Шкапурина); 2-е место - второму отделению (заведующая Людмила Афонина); 3-е место - первому отделению (заведующая Наталья Охупкина). Оценивались охват граждан пожилого возраста, доля участия и качество работы по проекту социальных работников, представленная отчетность.

Свои знания и умения, полученные в ходе реализации проекта, социальные работники смогли проявить в конкурсе профессионального мастерства. Четыре команды от всех отделений представили зрителям и на суд жюри свои выступления по теории

одной из тем проекта и мастер-класс по ее практической части. Социальные работники второго отделения Ольга Смирнова и Любовь Коханская представили «Нейробика» (сертификат участника 1-й степени). Наталья Астаурова (тема «Пластилинография») и Татьяна Сокоушина (тема «Речь. Слово. Чтение») из четвертого отделения получили сертификаты участника 2-й степени. Участники первого отделения Елена Бобкова и Светлана Кузьмикова познакомили собравшихся с технологией «Мандалотерапия», за что получили сертификат участника 3-й степени. Социальные работники третьего отделения Ольга Круглова и Ольга Макина провели мастер-класс по рисованию ветки рябины ватными палочками и рассказали об изотерапии (сертификат участника).

Душевности, тепла и доброты добавило мероприятию выступление одной из участниц конкурса «ПроЧтение-2022», проводимого в рамках проекта, Валентины Амплеевой. Она прочитала стихи собственного сочинения и стихотворение Расула Гамзатова.

Мероприятие получилось насыщенным, интересным и плодотворным, настраивающим на новую работу, новые проекты для нашего активного старшего поколения.

Подготовила Светлана КУРГАНОВА.