

Тренировка памяти в «Клубе пожилых людей»

С февраля 2020 года центр социального обслуживания населения Дятьковского района участвует в проекте «Второй дистанционный курс психологических тренировок памяти для пожилых людей», проводимом Благотворительным фондом «София» при поддержке гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества.

Регулярные психологические упражнения и творческие задания нацелены на поддержание функций восприятия и усвоения информации. Инновационное направление ставит перед собой задачу профилактики психических расстройств, связанных с одиночеством, тревогой и депрессией из-за потери привычной социокультурной среды. Курс занятий с людьми пожилого возраста проводят квалифицированные московские специалисты-психологи и профессиональные артисты.

Реализация первого курса психологических тренировок памяти, также поддержанного Фондом Президентских грантов, показала его высокую эффективность и положительный эмоциональный резонанс, что благоприятно сказалось на самочувствии и послужило профилактикой психосоматических заболеваний.

На протяжении всего года группа из 13 человек будет еженедельно посещать дистанционный курс. Прошедшие первые занятия уже принесли положительные эмоции и вызвали большой интерес. Обсуждение заданий продолжается и после эфира, во время следующей встречи. Участники «Клуба пожилых людей» занимаются в оборудованном помещении, где на экран в прямом эфире выводится выступление преподавателя проекта. Слушатели обеспечены дидактическими материалами, предоставленными Фондом «София». На месте группу ведет специалист центра, чтобы помочь, подсказать и направить в необходимый момент. Такой передовой подход в организации профилактики позволяет снятию напряжения группы, эффективному восприятию информации, усилению концентрации внимания.

Каждое отдельное занятие включает в себя и умственные упражнения различного рода, и физические разминки, и творческие задания. Такая разносторонняя деятельность не утомляет пожилых людей, и можно наблюдать, как слушатели увлечены работают каждый в индивидуальном блокноте. Огромным плюсом является тот факт, что каждое занятие сопровождается ненавязчивым улучшением эмоционального фона, и это дает в результате ощущение не кропотливой работы, а удовольствия и саморазвития.

