

День пожилого человека в 2020 году:

День пожилого человека, имеет огромную важность для всего общества.

Его принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца - 1 октября: это торжество имеет международный статус.

Дата выбрана не случайно: бытует мнение, что старость - это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.

В 2020 году мир будет праздновать 30-й День пожилого человека по счету. Торжество, как обычно, намечено на 1 октября, в текущем году это четверг. Главной целью этого дня является обратить внимание всех обитателей планеты на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста. У праздника даже есть свой логотип. Он представляет собой раскрытую ладонь - символ доброты и помощи.



История

Впервые люди задумались о возможности создания праздника для пожилых людей практически в самом конце XX века, а именно в 1970-х годах. Такая идея пришла в голову исследователям, которые занимались вопросами старения населения Земли и изучали влияние людей старшего поколения на экономику.

Отмечать праздник начали скандинавы. Через какое-то время и в США решили выделить для пенсионеров специальный день в году. А вскоре торжество приобрело международный статус. Произошло это знаковое для всех престарелых людей планеты событие в декабре 1990 года. Именно тогда Генассамблея (ГА) ООН приняла резолюцию 45/106, в которой постановила считать первый день второго осеннего месяца Международным днем пожилых людей.



А через год ГА определила принципы всемирной организации в отношении престарелых граждан (резолюция 46/91), а спустя еще год утвердила декларацию по проблемам старения (резолюция 47/5). Тогда же мир отмечал 10-летие Международного плана действий по проблемам старения, принятый в Вене. Основная цель этого документа - предоставить старикам гарантии экономического и социального обеспечения.

И именно в 1992 году чествовать старшее поколение в первый день второго осеннего месяца решила и Россия: праздник россияне начали отмечать после появления постановления Президиума Верховного Совета (ВС) «О проблемах пожилых людей».

Традиции

В первый день октября во всем мире принято звонить своим бабушкам и дедушкам, мамам и папам, чтобы просто в очередной раз сказать им, как сильно вы их любите, и поделиться последними новостями. А чтобы напомнить молодому поколению о том, что следует позвонить своим нуждающимся во внимании родственникам, по телевизору в этот день показывают социальную рекламу, призывающую «вспомнить, кто подарил жизнь».

Между тем 1 октября внимание виновникам торжества уделяют не только их дети. В этот день во многих государствах мира для старшего поколения устраиваются концерты и фестивали, благотворительные выставки, спектакли, спортивные соревнования, киносеансы, различные конкурсы и вечера отдыха, на которых пенсионеры собираются вместе, пьют чай, в то время как их развлекают специально обученные люди.

Кроме того, проводятся конгрессы и конференции, призванные обратить внимание к проблемам стариков. На них, в частности, обсуждаются вопросы защиты прав престарелого населения Земли.

Также 1 октября обязательно выступает с речью генеральный секретарь ООН, в которой призывает обеспечивать и почитать права пожилых граждан.



7 лучших видов спорта для пожилых

Улучшить здоровье и продлить жизнь

Все медики приходят к единогласному мнению, что умеренные физические нагрузки необходимы для здоровья и самочувствия людей старшего возраста. Занятия спортом способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, укреплению иммунитета и нормализации сна.

У эксперта в области ухода за пожилыми людьми мы узнали какие виды спорта лучше выбрать пожилому человеку. Однако прежде всего он напомнил: перед тем, как добавлять в распорядок дня новую для себя двигательную активность, необходимо обязательно посетить врача и проконсультироваться, особенно актуально это для тех, у кого имеются какие-либо хронические заболевания.

Обязательно нужно уточнить, можно ли заниматься выбранным видом спорта, есть ли ограничения по длительности или отдельным элементам (например, людям, перенесшим операции на глазах или на голове, противопоказаны асаны в йоге, которые предполагают положение вниз головой).

Перед занятиями спортом, сопряженным с навигацией на местности, необходимо исключить наличие когнитивных нарушений, так как при их наличии существует опасность заблудиться.

Перед любой физической активностью важно сделать небольшую разминку. И лучше заниматься понемногу, в спокойном темпе, наблюдая за своим состоянием. Обязательно нужно помнить, что цель занятий спортом в зрелом возрасте - не достичь внушительных спортивных результатов, а поддержать свое здоровье, а при малейших признаках недомогания нужно прекратить тренировку и показаться врачу.

ПЛАВАНИЕ

Оно благотворно влияет на организм любого человека, и пожилые люди тут не исключение. Во время плавания укрепляются мышцы пресса, спины, рук и ног, но при этом нагрузка на суставы минимальна, так как человек находится в состоянии гидростатической невесомости, поэтому плаванием можно заниматься даже людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата или после травм, например, при восстановлении после перелома шейки бедра.

Не говоря уже о том, что занятия в прохладной воде способствуют улучшению иммунитета, показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, улучшают кровообращение.

ЙОГА

Этот комплекс статических упражнений как будто специально создан для пожилых - потому что в первую очередь направлен на поддержание тонуса мышц и улучшение подвижности суставов. Во время занятий йогой, благодаря глубокому дыханию, организм насыщается кислородом, улучшается осанка. Регулярная практика гармонизирует внутреннее состояние.

Многие пожилые люди, которые систематически практикуют йогу, отмечают уменьшение болей в суставах и снижение артериального давления. Однако стоит помнить, что в старшем возрасте риск получить травму из-за неправильной техники выполнения упражнений гораздо выше, поэтому заниматься необходимо в присутствии опытного инструктора, знакомого с особенностями организма пожилых людей.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Для того, чтобы с самого утра настроиться на позитивный лад, полезно выполнить небольшую зарядку. Суть утреннего комплекса упражнений сводится к тому, чтобы расшевелить все суставы.

Начать можно с наклонов и вращений головой. Затем сгибание и разгибание пальцев, вращение кистью, сгибание и разгибание руки в локтевом суставе и вращение предплечьем, махи и вращения рукой. Далее можно перейти к разминке ног - выполнить несколько вращений стопами, упражнения «ножницы» и «велосипед». Эта несложная активность, выполняемая регулярно, станет отличной профилактикой остеопороза и неподвижности суставов.

БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

Прекрасной альтернативой скандинавской ходьбе на зимние месяцы станет ходьба на лыжах. Если поблизости есть лес или парк, обязательно стоит пользоваться этой прекрасной возможностью.

Ходьба на лыжах также задействует все группы мышц, а холодный воздух помогает противостоять простудным заболеваниям. Лыжные прогулки помогут и в борьбе с бессонницей, которой часто страдают пожилые люди, и помогут поскорее уснуть.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Один из самых безопасных видов спорта. При правильном подходе вероятность получить травму минимальна, так как нагрузка распределяется равномерно на все мышцы. К тому же нагрузка на опорно-двигательный аппарат в целом является небольшой, но постоянной, что способствует его постепенному укреплению.

Пинг-понг способствует улучшению координации движений и поддержанию зрения, так как мячик двигается с большой скоростью, необходимо постоянно держать его в поле зрения и оказываться в нужный момент в нужном месте.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Для тех, кто любит долгие прогулки, отличным вариантом станет скандинавская ходьба (то есть, со специальными палками). При такой ходьбе снижается риск травмы, так как упор на палки добавляет дополнительную устойчивость, а так же снимает нагрузку с коленных и тазобедренных суставов, что особенно важно для людей преклонного возраста. К тому же, скандинавская ходьба укрепляет не только мышцы нижней половины тела, но и спины, пресса, рук, так как они тоже оказываются задействованы.

Внимание! Хотя упор на палки и снижает риск падения, все же не стоит заниматься скандинавской ходьбой в зимнее время, когда тротуары и пешеходные дорожки покрыты снегом и наледью, так как есть риск поскользнуться и упасть, а падения в зрелом возрасте опасны.



ШАХМАТЫ

Не стоит забывать о том, что помимо мышц в регулярных тренировках нуждается также и мозг пожилого человека. В этой связи очень полезно освоить шахматы. Во время игры активно работают оба полушария мозга: левое отвечает за логическое мышление и развитие цепочки ходов, а правое — за абстрактное мышление и прогноз последствий хода, действий противника.

Плюс, это тренирует кратковременную и долговременную память, так как во время игры нужно держать в уме предшествующие ходы, правила, опыт предыдущих партий. Такие умственные упражнения способствуют профилактике когнитивных нарушений.

Современное старшее поколение занимает активную жизненную позицию. Пожилые – группа неоднородная. Многие продолжают работать, занимаются спортом, путешествуют, участвуют в политической жизни страны. Другие сталкиваются с нищетой, изоляцией, недостатком ухода.

Социальная реклама по телевидению призывает молодежь вспомнить о родителях, бабушках и дедушках. Позвонить им или приехать в гости.

В Европе в этот день вся семья собирается за праздничным столом. Телевидение показывает передачи с учетом интересов старшего поколения.

В России нет единой концепции праздника. В этот день каждый может сделать приятный сюрприз пожилым близким – позвонить, навестить, подарить цветы, сувенир или открытку. Можно пересмотреть старые

фотографии, расспросить старшее поколение об истории семьи, послушать интересные истории об их молодости.

Если пожилых родственников нет, можно вместе с добровольцами навестить стариков, лежащих в хосписах или больницах. Поучаствовать в благотворительных акциях, организовать тематическое мероприятие или мастер-класс, просто помочь одинокой старушке-соседке.

Старость – это не конец жизни. Это новый этап, который объединяет опыт, мудрость и терпение. В России часто именно бабушки и дедушки помогают молодым, ведут домашнее хозяйство, занимаются воспитанием внуков.



Интересные факты

- По данным ООН в мире проживает примерно 700 млн престарелых.
- С 1992 года существует декларация по проблемам старения.
- Кроме дня пожилого человека в мире есть праздник дедушек и бабушек. Он более популярен в нашей стране.
- В Японии праздник отмечают в третье воскресенье сентября. Правительство приняло решение дату не переносить.
- Долгожитель мира – Жанна Кальман. Она прожила 122 года. Ее возраст подтвержден документами и записан в книге рекордов Гиннеса. Остальные претенденты не смогли подтвердить дату своего рождения.

Больше всего долгожителей в Японии. Средний возраст составляет 78,5 лет.



Советы пожилым людям о здоровье

Сохраняйте молодость ума

Регулярная работа Вашего мозга позволит сохранить умственную активность на должном уровне. Мыслительная работа является хорошей профилактикой старческого слабоумия. И в общем, тренировка ума положительно влияет на все показатели здоровья человека.

Поэтому, изучая что-то новое, читая познавательную литературу, получая актуальную информацию, рисуя красками замечательные картины, размышляя на интересные темы, Вы не только совершенствуетесь в своих интеллектуальных способностях, но и поддерживаете свой организм в крепком и здоровом состоянии.

Мыслите позитивно

Осознанное поведение и мысли способны творить чудеса. Не акцентируйте своё внимание на отрицательных явлениях в своей жизни, а напротив, думайте позитивно. Таким образом Вы привлекаете в свою жизнь больше счастливых моментов. Положительный жизненный настрой поможет справиться со старческими недугами и ощущать себя в гармонии с окружающим миром.

Вовремя обращайтесь к врачу

При первых признаках заболеваний, характерных для старческого возраста, немедленно обратитесь в лечебное учреждение. И Вам помогут справиться с заболеванием на ранних стадиях развития.

Контролируйте свои болезни

Если Вы держите под контролем весь процесс лечебных мероприятий, успех от них обязательно наступит. Главное, не вносите свои коррективы, не отменяйте ненужные, на Ваш взгляд, медикаментозные препараты. Принимайте их чётко по расписанию. Только от Вашего доверия к врачу, к назначаемому курсу лечебных мероприятий и постоянного контроля с Вашей стороны зависит исход заболевания.

Соблюдайте режим дня

Во сне человек восстанавливает свои физические и психические силы. Поэтому режим отдыха нарушать ни в коем случае нельзя.

Принимайте витамины

В настоящее время рынок располагает широким ассортиментом биологически активных добавок на основе травяных сборов, а также витаминными комплексами, созданными специально для людей пожилого возраста, которые позволяют восполнять недостающие микроэлементы и витамины.

Пенсионный возраст является прекрасным периодом жизни, когда можно наконец-то посвятить себя отдыху, творчеству, самообразованию, хобби.

Интересы пожилого человека могут быть самыми разнообразными. Бабушка давно мечтала учить английский язык? Отлично, сейчас самое время этим заняться. Возможно, ей хотелось пойти на компьютерные курсы или заняться каким-либо рукоделием.

Хобби и интересы пожилых людей — великолепная возможность для самовыражения и приятного времяпрепровождения. Иногда престарелые люди затрудняются с выбором дела, которым бы им хотелось заниматься. Помогите вашему родственнику, выясните, чем он интересовался в молодости, расскажите и покажите, как можно реализовать его желания. Следите за его реакциями, принимает ли он активное участие в выбранной деятельности, соответствует ли она его способностям, ведь его включенность в процесс определяет успех и качество досуга.

Что становится преградой в развитии интересов пожилых людей

Если вы организуете досуг, удовлетворяющий интересы людей пожилого возраста, вероятно, вы столкнётесь со следующими проблемами:

1. Рамки досуга могут быть ограничены из-за финансовых затруднений, сложностей, связанных с транспортировкой пожилого человека, а отнюдь не по причине его ограниченных физических возможностей. **Интересы пожилых людей являются важным фактором**, определяющим их самочувствие, поэтому, вероятно, придётся пойти на некоторые жертвы, чтобы организовать досуг должным образом;
2. **Общественный досуг не всегда доступен** для пожилых людей;
3. Может оказаться, что вашему родственнику **сложно осваивать новые навыки**, необходимые для проведения досуга. Интересы пожилых людей не всегда соответствуют их физическим возможностям;
4. Пенсионеры привыкают к своему одиночеству и, если они начинают посещать клубы по интересам для пожилых людей, то **социальная адаптация не всегда проходит гладко**.

С чем можно связать интересы пожилых людей

Телевизор

Интересы пожилых людей нередко сводятся к просмотру телевизора. Разумеется, молодому поколению иногда кажется, что подобная увлечённость сериалами губительна. Однако относиться к такому интересу следует терпимо. Здорово, если вы сможете иногда обсуждать перипетии сюжетной линии или посоветуете посмотреть что-то другое, к примеру, передачи о путешествиях или животных.

Если бабушка или дедушка не смотрят телевизор, то удовлетворить интересы пожилых людей намного сложнее. Как правило, **это вызвано следующими причинами:**

- ему кажется, что «телевидение — это зло»;
- он не любит смотреть телевизор и не знает, как можно получать удовольствие от этого процесса. Иначе говоря, передачи и сериалы не вызывают у него никакого интереса;
- проблемы со зрением заставляют его отказаться от просмотра телепередач.

Если отсутствие интереса к телевизору вызвано плохим зрением, **можно предложить пожилому человеку слушать программы**, смысл которых понятен из текстов диалогов. К примеру, одна пожилая женщина плохо

видела, но с удовольствием слушала «Папины дочки». Интересы пожилого человека, конечно же, не сводились исключительно к прослушиванию данного сериала, но такое времяпрепровождение позволяло ей получить приятные эмоции и вдоволь посмеяться.

Если речь идёт о первых двух случаях, то найти решение гораздо сложнее. Супруга одного дедушки умерла, когда ему было 93 года. В течение всей жизни они смотрели по телевизору только новости и больше ничего.

Никакие сериалы, передачи, программы интереса у пары не вызывали. Оказавшись на попечении у своих родственников, он продолжал вести себя как раньше и выключал телевизор сразу после того, как заканчивался прогноз погоды. Он искренне недоумевал, когда члены семьи возражали и хотели продолжить просмотр ТВ. Понимая, что **интересы пожилых людей очень важны**, внучка и сын позвали его, чтобы вместе посмотреть «Шрека».

Они объяснили дедушке, что их привлекает в этом «детском мультике», что следить за героями смешно и весело. Пожилому человеку очень понравилось, и на следующий день он посмотрел вторую серию с явным интересом. Более того, через несколько дней он сам проявил инициативу и включил себе «Властелин колец» с самого утра.

Как вы видите, жизнь и интересы пожилых людей не обязательно должны быть скучными и сводиться к вязанию носков для внуков. Многие из них готовы знакомиться с современными фильмами и мультиками, а их просмотр приносит им огромное удовольствие.

Поработайте над программой и предложите посмотреть передачи, которые отражают интересы пожилых людей. Тогда телевизор станет отличным помощником, позволяющим разнообразить досуг престарелого родственника.

Аудиокниги

Пожилой человек проявляет интерес к книгам, но плохо видит? Проблемы со зрением больше не являются препятствием к знакомству с новыми авторами и произведениями. Аудиокниги привлекают многих пожилых людей, ведь их выбор очень широк. Найти и **скачать произведения**, которые были бы привлекательны для вашего родственника и отражали интересы пожилых людей, **не составит никакого труда**.

Покупки

Не забывайте о престарелом родственнике во время шопинга. Иногда вещи, которые не представляют никакого интереса для вас, могут стать целым открытием для него. К примеру, одна супружеская пара не знала пределов своему счастью, получив в подарок перманентный маркер и ручку-корректор. **Интересы людей пожилого возраста иногда распространяются и на высокотехнологичные приспособления.**

Поиск увлечений

Увы, большинство из наших бабушек и дедушек работали на износ, а оставшееся время посвящали огороду, ведение которого позволяло им свести концы с концами. Они вышли на пенсию, у них много свободного времени, но они понятия не имеют, чем себя занять. Но, **если приглядеться к ним внимательно, то можно понять, каковы интересы пожилого человека, что ему приносит настоящее удовольствие.**

К примеру, родственники одного дедушки заметили, что он готов бросить все дела, если слышит романс по телевизору или радио. Любящие внуки поняли, каковы интересы пожилого человека, и скачали в Интернете аудиозаписи романсов, а также французскую, итальянскую, испанскую музыку и подарили своему дедушке вместе с магнитолой.

Пожилой человек, который всю жизнь проработал на заводе, оказался тайным меломаном и больше скучать ему не приходится. **Чтобы определить интересы пожилого человека, иногда достаточно просто с ним поговорить по душам.**

Мемуары - способ погрузиться в мысли о прошлом, а их написание — занятие, полезное во всех отношениях. Интересы пожилых людей, связанные с воспоминаниями об ушедшей молодости, зачастую не поддерживаются родственниками престарелого. Увы, мы довольно часто устаём слышать одни и те же истории о юности из уст бабушки, а люди, зашедшие к нам в гости, восторженно им внимают с неподдельным интересом.

Такие **воспоминания ценны как для пожилого человека, так и для вас.** Если вы попросите свою бабушку записать все эти истории, ей будет очень приятно, что вы проявляете интерес к её жизни. Пенсионный возраст — самое время писать мемуары. Этот творческий процесс позволяет окунуться в воспоминания и снова почувствовать себя молодой. Если писать не получается, то можно воспользоваться диктофоном.

Как вы видите, **интересы пожилых людей могут быть очень разнообразными.** Самое главное, уделить внимание этому вопросу и позаботиться о приятном времяпрепровождении и его организации.

8 примеров того, что освоить что-то новое в зрелом возрасте можно

Нижеприведённые примеры демонстрируют, что пожилые люди могут обучаться и осваивать новые навыки.

1. **Мари Кюри** до пятидесяти лет не умела плавать. Взрослые дочери решили, что жизнь и интересы пожилых людей не должны быть ограниченными. Они пришли к выводу, что их маме следует научиться плавать. Позднее одна из дочерей писала, что пожилая женщина забывала о своих седых волосах, морщинках и болезнях, когда занималась в бассейне. Она восхищалась

подтянутым и стройным телом своей мамы, её безупречными жестами, привлекательными руками.

2. **Эйн Рэнд** является автором бестселлера «Атлант расправил плечи», врагом коллективизма и коммунизма. Она начала коллекционировать марки в возрасте старше 60. Она настолько увлеклась филателией, что называла своё отношение к ней «страстью». Так, интересы пожилых людей могут распространяться на те области, о которых они даже не думали во время своей молодости.
3. **Майлз Дэвис** был культовым джазовым музыкантом и страдал от героиновой зависимости, когда ему ещё не было тридцати. Шугар Рэй Робинсон, чемпион мира по боксу, вдохновил его на перемены в жизни. Джазмен рассчитывал, что если он сможет быть таким же дисциплинированным, как Шугар Рэй Робинсон, то у него всё может получиться. В 1952 году Майлз Дэвис пришёл в Нью-йоркский боксёрский клуб и обратился к тренеру Бобби Маккилану. Он попросил стать его учителем, на что Маккилан ответил отказом. Но спустя два года Дэвис смог избавиться от своей привязанности и начал тренироваться. Увлечения и интересы пожилых людей позволяют некоторым из них справляться даже с такой серьёзной проблемой, как наркотическая зависимость.
4. **Лев Толстой**. Писатель сел впервые на велосипед, когда ему было 67 лет. Это был период, когда умер его сын Иван, которому было всего 7. Для писателя это была тяжёлая утрата. Участники Московского кружка велосипедистов-любителей решили подарить ему велосипед. После этого Лев Николаевич совершал прогулки на нём каждое утро. Подобные интересы пожилых людей помогают им легче перенести утраты, особенно в ситуациях, когда престарелый человек, проживший всю жизнь в счастливом браке, остаётся с собой один на один.
5. **Дуайт Эйзенхауэр** начал заниматься рисованием по завершении Второй мировой войны, когда ему было 58 лет. Он писал, что ему больше не бывает скучно благодаря этому занятию. Так, интересы пожилых людей позволяют им находиться в приподнятом состоянии духа, а не томно зевать, не зная, чем заняться и думая о своих проблемах и болезнях. Спустя три года Дуайт Эйзенхауэр стал президентом, но увлечения своего не бросил. Более того, он назначил работника, который отвечал за его краски и холсты.
6. **Бернард Шоу**. Ирландский драматург решил встать на доску для сёрфинга в возрасте 75 лет, и ему удалось освоить этот спорт за считанные минуты. Вероятно, имелась в виду та разновидность сёрфинга, которая предполагает, что человек лежит на доске и двигается вместе с волной. Кстати, писатель прожил до 94 лет и, возможно, именно интересы пожилого человека вдохновляли его и позволяли чувствовать себя отлично.

7. **Уильям Фолкнер** занялся конным спортом в возрасте 60 лет. Он познакомился в Гровером Вандевендером, который являлся владельцем школы верховой езды, когда начал работать в Вирджинском университете. Прозаику удалось освоить конную езду, но особых успехов в этом виде спорта он не достиг. Конечно же, интересы пожилых людей, связанные со спортом, нужно удовлетворять под контролем соответствующего специалиста.
8. **Джордж Буш-старший** совершил прыжок с парашютом в возрасте 85 лет. Он объяснил, что наступление пожилого возраста не является поводом для того, чтобы «сидеть где-нибудь в углу дома и пускать слюни». Он рекомендовал престарелым людям заниматься чем-нибудь, выбираться из дома и наслаждаться жизнью. Разумеется, это верно, ведь жизнь и интересы пожилых людей не должны «ставиться на паузу» после наступления пенсионного возраста.

Клубы по интересам для пожилых людей: чем там занимаются пенсионеры

Человеческое общение является одним из самых дорогих и желанных удовольствий, которого постоянно не хватает. Работа, дети, семья занимают всё время и на общение с друзьями и приятелями его просто не остаётся.

Пожилые люди же наконец-то обретают достаточное количество свободного времени. Они могут заняться собой, своими увлечениями. Клубы по интересам для пожилых людей — это место, где можно чувствовать себя, как дома. Здесь каждый найдёт себе друзей, единомышленников и собеседников.

Клубы по интересам для пожилых людей позволяют организовать досуг тем, кто старше 50-60 лет. Как правило, в заведении создаётся уютная обстановка, где каждый чувствует себя очень комфортно. Клуб предлагает пожилым людям посещать кружки, которые предполагают такие занятия, как рукоделие, художественная самодеятельность, спорт и пр.

Программа клуба по интересам для пожилых людей включает многие виды творчества, **прикладное искусство** в том числе. Участники кружков могут продемонстрировать результаты своего труда на выставках, которые регулярно организуются для членов клуба. Интересы пожилых людей позволяют им не только хорошо провести время, но и изготовить приятные сувениры для себя и своих близких своими руками. Пожилые люди **занимаются вышивкой, вязанием, бисероплетением, резьбой по дереву и многим другим.**

Основная цель — организовать досуг престарелых людей, привлечь их к культурной жизни. Программа клуба по интересам для пожилых людей имеет несколько основных и вспомогательных задач, достижение которых позволяет клубу развиваться во многих направлениях.

Клубы по интересам для пожилых людей **есть в каждом населённом пункте**. Руководят учреждением опытные соцработники. Такой клуб создать можно и у себя дома. К примеру, вы можете организовать общество рыболовов, собирать пожилых людей, проводить для них занятия. Каждый член клуба может предложить свои идеи для развития.

Разумеется, пожилым людям есть чем поделиться и им очень хочется передать свой жизненный опыт подрастающему поколению. Клубы по интересам для пожилых людей сотрудничают с колледжами, ВУЗами, школами. Ребята встречаются с ветеранами и просто интересными людьми.

Кроме того, **клубы по интересам для пожилых людей оснащаются оздоровительной базой**. Бабушки и дедушки могут посещать спортзал, ходить на массаж и физпроцедуры. Члены клуба посещают концерты, экскурсии, вечера отдыха. А певческие коллективы иногда достигают такого профессионализма, что их приглашают на гастроли в другие города и даже страны.

Обрести вторую молодость может каждый. Клубы по интересам для пожилых людей **наполняют** жизни бабушек и дедушек **новыми впечатлениями, позволяют им реализовать свои таланты и способности**.