

**Организационно-методический центр – обособленное подразделение
МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа**

**Методические рекомендации
«День пожилого человека»**



2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

К пожилым людям в нашей стране относятся мужчины и женщины, достигшие почтенного пенсионного возраста. В нашей стране эта категория составляет 21% от общей численности нашего населения. А для многих граждан именно выход на пенсию представляет собой наибольший стресс и эмоциональное потрясение. С этого возраста жизнь человека кардинально меняется, и часто пожилые люди просто к этому не готовы. Им приходится смириться с прекращением работы, что во многом лишает человека возможности самореализации, а финансовые возможности также становятся не столь значительными. Однако для здорового, полноценного члена общества старость и пенсия – всего лишь условности, которые никоим образом не повлияют на жизнь человека, его увлечение спортом и общественные увлечения. Поэтому не стоит придерживаться привычных стереотипов, всегда можно жить полноценной жизнью и наслаждаться ею в полной мере.

Несмотря на то, что праздник отмечается не так давно, у него есть свои традиции. И самые трогательные – это обязательные поздравления пожилым людям. Независимо от степени знакомства, на улице в этот день приятно слышать добрые слова и благодарности в адрес бабушек и дедушек. Некоторые из них по стойкости, позитиву и жизнерадостности могли дать фору молодежи!

Традиционно на этот день запланировано множество мероприятий:

- концерты;
- выставки;
- соревнования,
- вечера отдыха;
- фестиваль народного творчества;
- соревнования.

По степени проявления активности участников социально-культурных программ возможно использовать следующие их разновидности:

Зрелищные социально-культурные мероприятия. Они не предполагают высокой степени проявления внешней активности зрителей. Для зрелища характерна высокая степень эмоциональности за счёт использования ярких выразительных форм и внешних эффектов сценического действия. В социально-культурной работе с пожилыми людьми наиболее широкое распространение получили зрелищные программы с использованием различных видов искусства. Людями старшего поколения горячо приветствуются мероприятия, подготовленные силами участников детской и взрослой художественной самодеятельности.

Туристические и экскурсионные мероприятия в рамках технологии «Социальный туризм».

Люди старшего поколения активно откликаются на предложения к участию в экскурсиях и организованных групповых прогулках. Результатом участия пожилых граждан в таких мероприятиях становится пополнение культурного багажа, расширение познаний в истории, краеведении, жизни природы, стимулирование и поддержка их активной жизненной позиции. В последнее время распространение получили также нетрадиционные формы экскурсий для пожилых, как прогулки со скандинавскими палками, экскурсии на велосипедах или самокатах. Также положительным опытом в рамках технологии «Социальный туризм» становится проведение культурно-исторических квестов для пожилых граждан, участие в которых позволяет старшему поколению проявить свои исследовательские, проектные навыки, почувствовать свою сопричастность к истории и современности родного края. «Социальный туризм» предполагает возможность участия и для маломобильных пожилых граждан в форме виртуальных экскурсий.

Культурно-просветительные анимационные программы характеризуются информационной и познавательной направленностью.

При подготовке культурно-познавательных программ необходимо учитывать интересы пожилых людей. Следует подбирать и преподносить информацию, в получении которой заинтересованы пожилые люди. Наряду с информацией по вопросам культуры, литературы, искусства широкое распространение получили лекции и беседы с врачами, геронтологами, диетологами, юристами, кулинарами, агрономами, социальными работниками. Специфика подобных мероприятий состоит в том, что слушатели могут непосредственно обращаться с вопросами к специалистам и обсуждать интересующие их темы.

Просветительские программы должны быть направлены на то, чтобы дать знания и некоторые навыки по отдельным жизненно важным видам деятельности. Для пожилых людей могут иметь значение навыки оказания первой доврачебной помощи, лечебной физкультуры, самомассажа, лечебного питания, кулинарии, рукоделия. К этим мероприятиям необходимо подключить специалистов, владеющих методикой обучения.

Праздничные мероприятия для пожилых людей готовятся работниками учреждений и общественными организациями с активным привлечением всех заинтересованных граждан. Специфика праздничных программ состоит в разнообразии праздничных действий, последовательно или параллельно осуществляемых в процессе проведения мероприятия и активности посетителей – гостей праздника.

Подвижно-рекреационные программы строятся на вовлечении пожилых людей в соответствующее возрасту активное движение.

Как правило, такие программы проводятся на свежем воздухе в скверах, парках, на рекреационных территориях. Формы проведения мероприятий – прогулки, которые также могут сопровождаться небольшой экскурсионной программой, свободным общением и действиями развлекательного характера; игровые конкурсы, состязания, коллективные танцы. Подобные мероприятия следует планировать и проводить с учетом особенностей контингента с тем, чтобы не допускать перегрузок для организма пожилых людей.

Любительские анимационные программы предполагают вовлечение людей в активную творческую деятельность, которая может осуществляться кратковременно или систематически и продолжительно.

Это могут быть открытые мастер-классы по различным прикладным видам творчества, публичные слушания и громкие чтения.

Физкультурно-оздоровительные программы должны проводиться по рекомендации и под контролем сотрудников медицинских организаций, специалистов в области лечебной физкультуры, с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья пожилых людей.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные программы проводятся для людей, не имеющих противопоказаний для занятий любительским спортом.

Для организации этой работы необходимы соответствующие условия: спортивные сооружения, доступные для пожилых людей; спортивный инвентарь; специалисты, готовые работать с пожилыми.

Физкультурно-оздоровительные программы отличаются большим разнообразием форм проведения: различные виды гимнастики, тренировки на открытом воздухе, в том числе с привлечением волонтеров воркаут-тренеров (из числа пожилых участников областного проекта «Бабушкин Workout»), спортивные игры и состязания, массовые акции и спортивные флеш-мобы, спартакиады и др.

При составлении и реализации социально-культурных программ для лиц пожилого возраста следует учитывать особенности данной категории. Известно, что представители данной социальной группы обладают повышенной социальной активностью – они инициативны, хотят самостоятельно действовать и принимать решения, делиться своим жизненным опытом. Поэтому в содержании праздничных мероприятий, адресованных данной аудитории, необходимо предусмотреть возможность максимального использования творческого потенциала и способностей людей пожилого возраста.

Организаторам праздничных действий необходимо обеспечить фото и видеосъемку мероприятий, что требует привлечения профессиональных фотографов и видео-операторов, которые способны не только зафиксировать значимые основные эпизоды события, но и передать их эмоциональную окраску, отразить крупный план участников праздничных событий и мелкие детали, делающие образы главных героев неповторимыми. Важным моментом при этом является составление брифа, с учетом сценария

проведения мероприятия, а также копирования фото и видеоматериалов на печатные и цифровые носители.

Для освещения мероприятий необходимо использовать средства массовой информации, что позволит добиться необходимого общественного резонанса при подготовке и проведении мероприятий.

ПРЕДЛАГАЕМ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРАЗДНИЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ:

- Независимо от бюджета мероприятия, соотношение расходов, как показала практика – это два к одному, т.е. две трети бюджета направляются на питание, одна треть – на организацию программы (призы, подарки, оформление).
- Участникам вечера приятно будет получить пригласительные билеты, это создаст ощущение предстоящего праздника, и к тому же напомним о дате волнующего события.
- Удивительно, но уже сам факт наличия праздника, его ожидание может помочь человеку улучшить настроение и физическое самочувствие.
- Развлекательная программа вечера должна соответствовать запросам немолодых людей. Конкурс по перетягиванию каната вряд ли подойдет. А вот игра в фанты – в самый раз для любого коллектива, как и конкурс на «Лучший танец».
- Опытные организаторы праздников советуют на каждый конкурс отводить по 5-7 минут. Это важно для четкой регламентации праздника.
- Но вполне может быть, что празднующие пожилые люди могут в процессе мероприятия развлекать себя сами: рассказывать о памятных событиях, самостоятельно организовывать конкурсы. В этом случае не стоит навязывать настойчиво свою программу. Главное, чтобы все остались довольны и праздник все же удался! Просто заранее продумайте возможные пути выхода из любой ситуации.

- Никогда насильно не заставляйте пожилого человека участвовать в конкурсе, «выталкивать» его на сцену. Многим просто нравится смотреть, как состязаются другие люди.
- Не забывайте, что соревновательные мероприятия требуют от участников мало-мальски приличной физической подготовки, которой может и не быть у пожилого человека.
- В оформлении праздника (воздушные шары, скатерти, салфетки и т.д.). используйте зелёный цвет: он успокаивает нервную систему, благоприятствует концентрации внимания.

**Все интерактивные площадки, как в уличной зоне, так и в помещении
рекомендуется разделить на тематические блоки.**

Наименование тематического блока / интерактивной площадки		Формат и содержание мероприятия
Активное долголетие	Виртуальные экскурсии	Организация виртуальных экскурсий по достопримечательностям Белгородской области
	Ресурсный центр Штаб-квартира «Серебряных» добровольцев	Работа «серебряных» волонтеров с опытом на площадке форума с целью популяризации волонтерской деятельности, привлечения новых участников
	Интерактивная площадка «Поколение без границ»	Интерактивная площадка для обмена знаниями и опытом между добровольцами всех возрастов. Площадка включает интерактивные зоны,

		<p>где старшее поколение будет обмениваться с младшим знаниями и навыками в разных сферах деятельности. Так же параллельно работает дерево добрых контактов, где волонтеры всех возрастов могут оставить свои контакты и тему, в которой они являются экспертом и могут проконсультировать желающих</p>
	Информационный киоск	<p>Консультационная площадка, работа волонтеров на площадке с целью информирования и приглашения к участию в социальных проектах пожилых участников форума. Представлены анонсы лучших практик региона с участием волонтеров «серебряного» возраста</p>
	Интерактивная площадка «Стандарт активного долголетия в Белгородской области»	<p>Представлены технологии, проекты, направленные на активное долголетие пожилых граждан, различные формы социальной активности старшего поколения, существующие в МО</p>
Интернет для старшего поколения	Компьютерный мастер-класс в формате урока	<p>Презентация популярных государственных и муниципальных услуг Тюменской области в</p>

	«Госуслуги здесь и сейчас»	электронном виде. Регистрация на Портале Госуслуг, подтверждение учетных записей, консультация при работе с Порталом, оказание помощи с возникающими сложностями
	«Мобильная помощь»	Пункт настройки работы мобильных устройств (на площадке работают волонтеры, которые оказывают конкретную помощь пожилому человеку в настройке корректной работы мобильных устройств)
	«Расширяя горизонты»	На площадке работает модератор проекта, рассказывает о возможности участия в проекте, содержании обучения
Карьера для старшего поколения	Мастер-класс «Поиск работы в информационных системах. Интерактивный Портал Департамента труда и занятости населения Белгородской области «Работа в России»	Обучение поиску работы в информационных системах: знакомство с интерактивным порталом Департамента труда и занятости населения Белгородской области «Работа в России»
Спорт для	«#Бабушки	Спортивная площадка с

старшего поколения	особого назначения»	современными развлечениями, в которых пожилые люди могут попробовать себя: лазерный тир, передвижной скалодром, полоса препятствий. Мастер-классы по простым и эффективным приемам самообороны для гостей форума
	Мастер-классы	Мастер-классы по простым и эффективным приемам самообороны для гостей форума, по по хореографии, скандинавской ходьбе, оздоровительной гимнастике, силовым упражнениям на различные группы мышц и выполнение планки
	«Бабушкин Workout»	Проведение участниками проекта динамичной тренировки для гостей форума, демонстрация различных фитнес-практик, адаптированных для людей пожилого возраста: кардио-нагрузки, наклоны, отжимания, силовые упражнения на различные группы мышц и выполнение планки
Психологический комфорт	«Арт-терапия»	Проведение различных психологических мини-тренингов, экспресс-консультации психолога, аутотренинги
Территория здоровья	Площадка для проведения	Индивидуальное обследование состояния здоровья

	<p>бесплатных скрининговых обследований наличия факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний (индивидуальное обследование состояния здоровья)</p>	<p>- экспресс-диагностика сахара и холестерина в крови, - система скрининга сердца компьютерная – КАРДИОВИЗОР, измерение АД, ЧСС, ритма сердца, определение психо-эмоционального состояния человека – тест Люшера</p>
	<p>Бодрящая зарядка «На 55 с плюсом»</p>	<p>Мастер-класс: демонстрация физических упражнений, доступных для людей пожилого возраста, в том числе упражнений по пальчиковой и суставной гимнастике</p>
	<p>«Первая помощь для каждого и везде»</p>	<p>Мастер-классы по оказанию первой помощи при остановке сердца, кровотечениях, попадании инородного тела в дыхательные пути, ожогах. Отработка желающими необходимых навыков на манекенах</p>
	<p>«Профилактика возрастных изменений»</p>	<p>Консультирование по вопросам профилактики возрастных изменений, проведение занятий по тренировке памяти, внимания, мышления, скорости реакции и др. Выдача памяток и рекомендаций по сохранению</p>

		когнитивного здоровья
Культурное ПРОсвещение	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству	Мастер-классы от умельцев пожилого возраста по ковроткачеству, валянию, вязанию, вышивке, изготовлению мягкой игрушки, изделий из глины и др.
	Выставки-ярмарки изделий мастеров	Выставка и продажа изделий
	Музыкально-литературная композиция «Жизнь прекрасна!»	Музыкально-поэтическая программа для старшего поколения: прозвучат знаменитые, всеми любимые произведения советских авторов и композиторов, старинные и современные
	Интерактивная танцевально-развлекательная программа «Танцплощадка»	Танцевально-игровая программа для старшего поколения
	Развлекательная программа «Песня, рожденная экраном»	Музыкальная программа, посвященная музыке кино, ставшей песенной классикой. В программе звучат песни из любимых кинокартин, телевизионных фильмов
	Развлекательная программа «Частушка-топотушка»	Исполнение любимых частушек участников форума «На 55 с плюсом!»

Фотовыставка «#Красивый возраст»	«#Красивый возраст»	Размещение фотографий, тематических баннеров на широкоформатном стенде
--	------------------------	--

Названия мероприятий для пожилых людей

- «Нас старость дома не застанет»
- «На активной волне»
- «Тряхнём стареной»
- «Душе не хочется покоя»
- «Поколение вместе»
- «О тех, кто годы не считает»
- «Советы мудрых»
- «Возраст жизни не помеха»
- «Для тех, чью осень не покинула весна»
- «Долголетие в добром здравии»
- «Докажем – пожилы не зря!»
- «Особенности национального старения»
- «Второе дыхание»
- «Осень жизни, как осень года...»
- «Без возраста»
- «Не глядя на листы календаря»
- «Сбросить годы? Жалко!»
- «Антистарость»
- «Непреклонный возраст»
- «Проверено опытом»
- «Души запасы золотые»
- «Пусть будет теплой осень жизни»
- «С улыбкой по жизни»

- «Совсем не вспоминая прежних зим...»
- «Годы золотые»
- «У нашей мудрости высокая цена»
- «Неугасим огонь души»
- «Цвету, и все никак не отцвету!»
- В гармонии с возрастом»
- «Жизнь после жизни»
- «Долголетие: формирование будущего»
- «Я исповедаю бодрость»
- «Согреем ладони, разгладим морщины»
- «Старость – не порок»
- «Человек дороже золота»
- «Время новых побед»
- «Подарки от третьего возраста»
- «Философия счастливого старения»
- «Всё равно буду верить в мечту...»
- «Печать возраста»
- «Жизнь прожить – не поле перейти»
- «Душевное чаепитие»
- «Люди пожилые сердцем молодые»
- «Мои года – моё богатство»
- «Всё видим с возрастом иначе...»
- «Цвести вам, и не отцвести!»
- «Мудрый человек»
- «А жизнь остаётся прекрасной всегда»
- Именины осени»
- «Что скрывает возраст»
- «Поговорим о преимуществах!»
- «Слишком быстро мы живём»

- «Люди непреклонного возраста»
- «Кто старости не боится...»
- «Бесстрашные перед старением – наша главная победа»
- «От сердца к сердцу»
- «Вцепись в жизнь мертвой хваткой! Она того стоит...»
- «Прова пожилых людей»
- «Время исполнять мечты!»
- «Десять заповедей отменного здоровья»
- «Разговоры про возраст? Со мной – бесполезно!»
- «Вторая молодость»
- «Давай жить плодотворно!»
- «Возраст элегантный, вкус экстравагантный...»
- «Первопроходцы»
- «Жизнь, сжатая в архивы»
- «Нас не тревожат лет тяжёлый молот, и не стучат земные времена»
- Я дней ушедших не жалею»
- «Старая гвардия»
- «Проблемы старения в новом тысячелетие»
- А когда-то было так...»
- «Молодой взгляд на старость»
- «Жизнь прекрасна!»
- «У вас мы учимся теплу и мудрости души»
- «Душа не тело – постареть не может»
- «Седая юность»
- «Нет возраста для тех, кто сердцем молод...»
- «Хорошо нам рядышком с дедушкой и бабушкой»
- «В ритме вальса»
- «Стареть и побеждать»
- «Обдуманый подход к пенсии»

- «Когда мечты нужнее любви»
- «Всё быстрее мчится жизнь»
- Капелькой добра согреем душу»
- «Мифы старости»
- «С почтением и заботой»
- «Откроем мир, бегущий мимо нас...»
- «Быть пожилым – не трагедия»
- «Жизнь, достойная чтобы ее прожить»
- «Наряд из радости к лицу в любом возрасте»
- «Чтение на все поколения»
- «Есть в возрасте любом хорошее всегда...»
- «Юность моих родителей»
- «Слагаемые старшего поколения»
- «Молодость в старости»
- «Нет возраста у тех, кто счастлив»
- «А равнодушие к нам так и не пришло...»
- «О повышении качества жизни пожилых людей»
- «Я люблю тебя, жизнь!»
- «Возраст свободы и счастья»
- «Качественное долголетие – мой выбор!»
- «В лабиринтах третьего возраста»
- «С днём добра и уважения!»
- «Душа поёт, осень танцует»
- «Искусство не стареть»

Итак, подведем итоги.

Организация праздника для пожилых людей должна быть безупречной, музыка – приятной, угощение – вкусным и полезным. А аудитория – довольной. И, в первую очередь, сценарий должен быть интересным.

Предлагаем вам список сценариев, которые помогут вам сделать праздник радостным и заминающимся.

Список сценариев мероприятий, посвященных Дню пожилых людей

1. Виват бабушки! [познавательное – игровое мероприятие ко Дню пожилых людей] / сост. О.В. Волкова // *Читаем, учимся, играем.* – 2011. – №7. – С. 44 – 48.
2. Дорогие мои старики: [сценарий вечера отдыха для пожилых] /сост. В.Н. Широбокова // *Капустные вечерки* – Мн.: «Красико – Принт». – 2010. – С. 83 – 89.
3. Бенефис бабушки: сценарий / сост. Л.С. Курьянова // *Капустные вечеринки* – Минск: «Красико-Принт». – 2010. – С. 89 – 93.
4. Рецепт молодости: праздничная программа ко Дню пожилых людей / сост. Н. Васенина // *Чем развлечь гостей.* – 2009. – №7. – С. 39 – 44.
5. Возраст – не помеха: сценарий праздника к Дню пожилых людей /сост. Е.А. Горяева // *Читаем, учимся, играем.* – 2009. – №7. – С. 70 – 72.
6. Целуем бабушкины руки: праздник для бабушек / сост. О. Д. Останина // *ПедСовет.* – 2009 – №2 – с. 9.
7. «А ну-ка, бабушки!»: сценарий праздничного конкурса / сост. В.И. Ракоед // *Калейдоскоп юбилейных дат.* Вып. 5. – М.: Русская школьная библиотечная ассоциация. – 2008. – С.143 – 148.
8. Жизнь прекрасна: вечер-воспоминание ко Дню пожилых людей / сост. С. Ануфриева // *Чем развлечь гостей.* – 2008. - №7. – С. 36 –37.

9. Ращепкина, А.А. Возьми нас с собой: песня / А.А. Ращепкина // Чем развлечь гостей. – 2008. – №5. – С. 82.
10. Горячева, Е. «Старость – в радость»: фольклорный праздник для читателей младшего школьного возраста / Е. Горячева // Библиотека. – 2007. – №9. – С. 82 – 84.
11. Славная, А. Хвала старости: [беседа]/ А. Славная // Библиополе. – 2006. – №2. – С. 68 – 70.
12. Наши дедушки, наши бабушки: [сценарий для детей] / сост. О. Борисова // ПедСовет. – 2005. – №9. – С. 6 – 7.
13. Нам года – не беда!: вечер, посвященный Международному Дню пожилых людей / Сост. Э. Иерафилова // Педсовет. – 2005. – №7. – С.7.
14. Оленюк, О. И. А ну-ка, бабушки!: праздник, посвященный Дню пожилых людей / О.И. Оленюк // Кл. рук. – 2005. – №4. – С. 147 – 150.
15. Старикова, Н. Встреча тех, кто не считает годы: вечер для пожилых людей / Н. Старикова // Встречи с выпускниками / Ред.-сост. Л.И. Жук. – Мн.: «Красико-Принт», 2004. – С. 108 – 112.
16. Супербабушка: конкурс для бабушек и их внуков / Сост. Е. Д. Вечкитова. // Читаем, учимся, играем. – 2004. – №12. – С. 44 – 46.
17. Такой хороший дед!»: праздник дедушек / сост. Е. Удальцова // Читаем, учимся, играем. – 2003. – №1. – С. 76 – 79.
18. Чья невестка лучше?: сценарий семейного конкурса / Сост. З. Михайлова // Сценарий и репертуар. – 2003. – №1. – С. 40 – 44.
19. Супербабушка: конкурс // Сост. М. Бадмаева // Сценарии и репертуар. – 2003. – №1. – С. 51 – 55.
20. Соколова, Н.А. Праздник дедушек: сценарий конкурса / Н.А. Соколова // Клуб. – 1995. – №8. – С. 21– 23.

СПИСОК ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Международный день пожилого человека: история, традиции, поздравления: [Электронный ресурс]. 3 января 2023. URL: **<https://galaset.ru/holidays/den/mezhdunarodnyy-den-pozhilogo-cheloveka-istoriya-traditsii-pozdravleniya.html>** (Дата обращения: 06.09.2023).
2. Как устроить праздник для пожилых людей: методические рекомендации: [Электронный ресурс]. URL: **https://lib-kholmsk.shl.muzkult.ru/kak_ustr_prazdnik/** (Дата обращения: 08.09.2023).
3. Муниципальное бюджетное учреждение культуры Библиотека им. Ю. И. Николаева г. Холмск [Электронный ресурс]. URL: **<https://lib-kholmsk.shl.muzkult.ru>** (Дата обращения: 08.09.2023).
3. Нужные слова на всякий случай жизни. [Электронный ресурс]. URL: **<https://woman-gu.ru/nazvanie/meropriyatiya-dlya-pozhilyh/>** (Дата обращения: 11.09.2023).