

## Организация досуга для пожилых

Кроме питания, медикаментов и базового ухода, пожилым, как и всем прочим людям, нужны развлечения. При этом, казалось бы, исключительно увеселительные занятия приносят реальную пользу: при лепке и рукоделии задействована мелкая моторика, пересказы фильмов тренируют память, общение со сверстниками возвращает бодрость духа.

Вне зависимости от пола, каждому человеку в возрасте могут понравиться следующие варианты позитивного и не затратного времяпровождения:

1. Физические нагрузки и занятия спортом. Даже если состояние здоровья не совместимо с физической активностью, мужчины и женщины на пенсии могут быть зрителями или даже организаторами спортивных событий.
2. Литературная деятельность и другие варианты творчества.
3. Все варианты рукоделия – вышивка, вязание, валяние, бисероплетение и т.д.
4. Посещение музеев, выставок, театров и других культурных мероприятий.
5. Уход за домашними животными.
6. Настольные игры – шашки, шахматы, лото, домино и т.д.
7. Просмотр телепередач, чтение книг и периодических изданий.
8. Общение в кругу друзей, посиделки в кафе, тематические вечера.

Несмотря на разнообразие вариантов досуга, часто пожилым людям сложно организовать себе полноценный отдых самостоятельно. Отчасти это связано с нехваткой финансовых ресурсов, а иногда и с апатией, потерей интереса к жизни.

Если состояние здоровья или другие факторы не позволяют пенсионеру отдыхать вне дома, провести свободное время можно и в уютной домашней обстановке.

- Просмотр телепередач. Вместо постоянного негатива новостных каналов человеку в возрасте куда лучше переключиться на просмотр фильмов, интересных ток-шоу или познавательных программ. Телевидение – один из наиболее популярных, доступных и увлекательных способов досуга для пенсионеров любого пола.
- Чтение литературы. Вечер с любимой книгой скрасит одиночество. Сборник поэзии, мировая классическая литература, романтические истории или приключенческие саги. А пенсии так приятно открывать

новые миры вместе с литературными героями или перечитывать давно любимые произведения. Кстати, хорошая книга – еще и отличный подарок для пожилого человека.

- **Аудиокниги.** Если проблемы со зрением мешают чтению печатных изданий, на помощь придут аудиокниги. Многие бабушки и дедушки еще помнят трансляции передач и театральных спектаклей через радиостанции. Современные технологии станут хорошей альтернативой телевизору и помогут насладиться интересными книгами, не напрягая зрение.
- **Шоппинг.** Покупки – отличный способ отдохнуть и развлечься пожилому человеку. Идеально, если шоппинг будет связан со вкусами и увлечениями – товары для рукоделия, одежда и аксессуары, садовый или рыболовный инвентарь. Посетите вместе тематические магазины или торговые центры. Покупки, даже недорогие, принесут массу положительных эмоций. Так же, если пенсионер владеет навыком работы с компьютером, можно организовать покупку вещей онлайн.
- **Приятные воспоминания.** Каждому пожилому человеку есть, что вспомнить. Посмотрите вместе фотоальбом, послушайте интересные истории, создайте вместе коллаж из старых фото или видеофильм-мемуары. Также может быть уместной диктофонная аудиозапись воспоминаний. Такое занятие сближает молодое и старшее поколение, а пожилым будет приятно, что о них помнят и ценят.