



ЗОЛОТОЙ ОПЫТ ДЛЯ ЗОЛОТОГО ВОЗРАСТА

**сборник успешных практик работы
с людьми пожилого возраста
и лицами, пострадавшими
от национал-социализма**

ВСТУПЛЕНИЕ

Настоящий сборник подводит итог проекту «Золотой опыт для золотого возраста. Развитие помощи пожилым людям и лицам, пострадавшим от национал-социализма, на основе лучших практик», который был реализован Международным просветительским общественным объединением «АКТ» в 2017–2019 годах при поддержке немецкого Фонда «Память, ответственность и будущее».

В сборнике отражён опыт общественных организаций и инициатив, которые работают с людьми пожилого возраста в Беларуси. Эти организации действуют в очень разных областях – оказывают социальные услуги, помогают представителям старшего поколения вести активный образ жизни, организуют их обучение и досуг, поддерживают диалог поколений.

Надеемся, что представленные в сборнике формы и методы работы вдохновят вас на новые идеи, инициативы и проекты и помогут сделать услуги для людей пожилого возраста более разнообразными и эффективными.

Мы собрали на страницах сборника разнообразный опыт, хотя, конечно, не сумели охватить все успешные практики, которые реализуют белорусские общественные организации.

Желаем успехов и уверены, что благодаря нашим совместным действиям в жизни людей пожилого возраста, в том числе, пострадавших от нацистских преследований, станет больше смысла и радости.

В сборнике использованы фотографии Белорусского Общества Красного Креста, газеты «Жыццё Прыдзвіння», Минского университета третьего возраста, программы «Университет Золотого Века», участниц визитов по обмену опытом в рамках проекта «Золотой опыт для золотого возраста».

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	1
КЛУБ «ВОЗРАСТ В ДЕЙСТВИИ»	3
КУРС ПО ИМИДЖУ И СТИЛЮ ДЛЯ ЖЕНЩИН 60+	6
ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ «ДОМ БЕЗ ОДИНОЧЕСТВА»	9
ЖИВЫЕ СПИСКИ	12
КУРС «ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ»	14
ОБУЧЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ НА ПРИМЕРЕ КУРСА «ПОЛЬСКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»	17
ЗЕЛЁНАЯ ТЕРАПИЯ	20
СТУДИЯ «ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ КИНО»	23
ТЕАТР НА ДОМУ	25
АРТ-МАСТЕРСКАЯ	28
ЦЕНТР МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКОГО ВЗАИМОПОНИМАНИЯ	30
ТЁПЛЫЙ ДОМ	33
ШКОЛА ЛАНДШАФТНОГО ДИЗАЙНА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	35
ЖИВАЯ БИБЛИОТЕКА	37
КОМПАЬОНСТВО	39
КУРСЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ В КЛАССАХ И НА ДОМУ	42
«ТВОРЧЕСТВО – ЭТО ЖИЗНЬ»: ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ДЕМЕНЦИЕЙ И ОГРАНИЧЕННОЙ МОБИЛЬНОСТЬЮ	44
ПРОДВИЖЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ГОРОДЕ ДУБРОВНО	47
УЧЕБНЫЙ КУРС «РОДОВОД»	51
РАДА УЗВ: САМОУПРАВЛЕНИЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ ЗОЛОТОГО ВЕКА	53
МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «АКТ»	56

КЛУБ «ВОЗРАСТ В ДЕЙСТВИИ»

Клуб «Возраст в действии» работает при Республиканском общественном объединении «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» для организации активного досуга и образования людей пенсионного возраста. Вовлекаясь в деятельность клуба, его участники становятся более активными, улучшают своё социальное самочувствие и качество жизни. Члены клуба организуют для себя интересные мероприятия, физические и интеллектуальные занятия, поддерживают друг друга в сложных ситуациях, обмениваются информацией и полезными навыками.

Деятельностью клуба его участницы управляют сами. Еженедельно на занятия собираются более 20 женщин от 58 до 75 лет. Раз в полгода клуб проводит общее собрание, которое проходит в формате свободного общения. На собрании определяется план деятельности, и каждая участница клуба может предложить свои идеи по организации совместных встреч и темам занятий.

Работа клуба организована на волонтерских началах и за счёт самофинансирования. Иногда для проведения тематических тренингов, мастер-классов и лекций клуб приглашает экспертов, готовых работать как волонтеры или за небольшое вознаграждение. Часто участницы сами ведут мероприятия и



берут на себя ответственность за их организацию и проведение.

За пять лет существования клуба «Возраст в действии» более ста человек освоили разнообразные методики самоорганизации и практики неформального образования, придумали и реализовали собственные проекты.

«После того, как женщины побывают у нас, ощутят эту обстановку, у них меняется жизнь. Даже, если они не находят в нашем клубе то, что им нужно, они начинают искать и посещать другие занятия. Становятся волонтерами или находят работу. Клуб даёт им импульс. Они меняют отношение к жизни», – говорит руководительница клуба Ирина Богдан.



Алгоритм действий

Шаг 1. Найдите помещение для занятий.

Шаг 2. Соберите группу участвующих пенсионного возраста. Они должны быть мотивированы, открыты к самообразованию и саморазвитию.

Шаг 3. Распределите между участвующими обязанности, основываясь на их интересах, навыках и способностях.

Шаг 4. Разработайте правила, по которым будет работать ваш клуб

Шаг 5. Определите, чем хотят заниматься члены группы. Основываясь на этом, организуйте деятельность коллектива.

Шаг 6. Расширяйте вашу деятельность. Не ограничивайтесь встречами в одном месте или по одной теме, придумывайте новые направления деятельности, новые места встреч и формы занятий.

Необходимые ресурсы

Для встреч клуба необходимо помещение. Оно должно быть открыто во время мероприятий клуба и находиться в месте, удобном для всех участвующих. Важно, чтобы площадка была оборудована мебелью, подходящей для групповых неформальных занятий. Понадобится техника: проектор, компьютер или ноутбук, колонки. По желанию – столик, посуда и чайник для проведения кофе-пауз.

Факторы успеха

Чтобы клуб работал успешно, необходимо поддерживать комфортные для каждого участника психологические и физические условия. Работа в группе

должна вдохновлять пожилых людей, поэтому следует проводить встречи с использованием неформальных образовательных методик. Важен поиск новых направлений деятельности, партнёров и волонтеров, а программа встреч должна постоянно корректироваться с учётом потребностей участвующих. Так создаются условия, в которых люди пожилого возраста готовы проявлять свою инициативу и способности. И, кроме того, клубу нужен увлечённый, активный, общительный лидер.

Говорят участницы клуба:

- *Клуб дал мне ускорение. Я учусь у подруг. Все они личности. Я отдыхаю здесь душой. Здесь все единомышленники, своего рода семья. Это большое счастье, что у меня случилась такая встреча.*
- *Мне интересно, что здесь я могу воплотить свои идеи, поделиться с людьми своим багажом опыта, своими знаниями.*
- *У меня такое чувство, что наше общение в клубе – это модель жизни. Я жду встречи и в пятницу всегда лезу на страницу в Facebook, чтобы узнать, что нас ждёт в понедельник.*

Если вас заинтересовал пример клуба «Возраст в действии» и вы готовы создать такой клуб, за дополнительной информацией можно обратиться к Белорусской Ассоциация клубов ЮНЕСКО и руководительнице клуба «Возраст в действии» Ирине Богдан:

телефон: +375 17 237 48 57 (РОО «БелАЮ»),
+375 29 121 17 21 (Ирина Богдан)

e-mail: irinabogdan@tut.by

сайт: www.belau.info

КУРС ПО ИМИДЖУ И СТИЛЮ ДЛЯ ЖЕНЩИН 60+

Курс по имиджу и стилю для женщин 60+ «Мой женский образ – средний возраст» построен на потенциальной взаимосвязи между внешним видом человека и его отношением к себе. Занятия позволяют участницам научиться подчеркивать свой неповторимый образ, почувствовать удовольствие и радость от своего внешнего вида, повысить самооценку и уверенность в собственной привлекательности вне зависимости от возраста.

Женщины элегантного возраста зачастую не уверены в себе, зажаты и закомплексованы, не довольны изменениями в своей внешности, порой испытывают дефицит общения.

Курс «Мой женский образ – средний возраст» проходит в Минском университете третьего возраста – программе Общественной организации «Белорусская ассоциация социальных работников». Курс посещают слушательницы 60 лет и старше.

Занятия длительностью в два академических часа (90 минут) проходят с октября по май один раз в неделю. Чтобы у преподавателя была возможность уделить внимание каждой из участниц, в группе занимаются 10 человек. На каждом занятии действует дресс-код, а в конце обучения участницы сдают зачёт – идут на шопинг и подбирают для себя различные образы. Минский

университет третьего возраста проводит такое занятие в магазинах одежды «Калинка».

Благодаря занятиям по имиджу и стилю участницы:

- создают свой образ и подчеркивают его уникальность с помощью аксессуаров;
- расширяют круг общения и получают воз-



возможность проводить свободное время в кругу единомышленниц;

- повышают самооценку, уверенность в себе, удовлетворенность своей внешностью;
- изменяют отношение к жизни на пенсии и понимают, что достигли того возраста, когда можно всё.



Необходимые ресурсы:

- *Волонтер-преподаватель*, разбирающийся в вопросах моды и стиля.
- *Программа курса*, предусматривающая возможность корректировки с учётом пожеланий, особенностей и возможностей учащихся.
- *Помещение* для проведения занятий.
- *Аксессуары*, которые приносят участницы курса (броши, мужские галстуки, дамские платки, палантины и др.).

Последовательность действий

Шаг 1. Пригласите преподавателя, разбирающегося в вопросах моды и стиля.



Шаг 2. Совместно разработайте программу курса.

Шаг 3. Подберите помещение для проведения занятий с группой из 10 человек.

Шаг 4. Наберите группу участниц. Слушательницы курса отбираются на основании заполненных анкет и мотивационных писем. При отборе учитываются мотивация потенциальных участниц, интересы, умения, связанные с тематикой курса, примеры из личного опыта, планы по дальнейшему саморазвитию, готовность участвовать в курсе от начала до окончания. Всё это представляет собой совокупность факторов успеха курса.

Шаг 4. Проводите занятия в соответствии с программой.

ШАГ 5. Проведите зачётное занятие. Его цель – применить на практике получен-

ные знания и увидеть себя в различных образах. Для этого можно посетить с участницами магазин одежды или провести конкурс.

Вдохновились и готовы попробовать организовать такой курс в вашей организации? По возникающим у вас вопросам можно обратиться к Минскому университету третьего возраста Белорусской ассоциации социальных работников:

e-mail: 3-age@basw-ngo.by

сайт: www.vozrast.by

телефон: +375 17 395 83 79.

Инициативная группа пожилых людей «Дом без одиночества»

Проблему социальной изоляции людей пожилого возраста в городе Дубровно решают через привлечение их к работе инициативной группы «Дом без одиночества». Занятые в ней активисты помогают решать проблемы местного сообщества, продвигают интересы пожилых людей на местном уровне и помогают одиноким престарелым людям и людям с инвалидностью в отдаленных малонаселённых пунктах Дубровенщины.

Инициатива «Дом без одиночества» работает в городе Дубровно Витебской области с 2009 года. Она была основана при поддержке Белорусского Общества Красного Креста на базе клуба пожилых людей, действовавшего в районном доме культуры. В 2018 году группа объединяла более 20 человек.

Деятельность «Дома без одиночества»

В Дубровенском районе много маленьких деревень, в которых в основном живут пожилые люди. В силу возраста и проблем со здоровьем они не могут выезжать куда-либо, ограничены в общении, получении необходимой информации, организованном досуге. Поэтому основное направление работы группы – организация выездов в малонаселенные пункты района для оказания помощи и проведения концертных программ для одиноких пенсионеров, людей с инвалидностью и ветеранов.

Активисты «Дома без одиночества», которые до пенсии работали в медицине, измеряют своим подопечным давление, дают советы по вопросам здоровья. В числе участников группы нашлись и народные мастера, которые стали обучать рукоделию молодых людей с инвалидностью в территориальном центре социального обслуживания населения. С благоустройством





дворов и мелким ремонтом инициативной группе помогают школьники и молодые люди.

С середины 2011 года инициативная группа начала заниматься продвижением интересов людей старшего поколения и уже провела несколько успешных кампаний. Среди успехов пожилых жителей Дубровно – увеличение размера шрифта на ценниках в магазинах и оборудование стоянки автотранспорта для людей с инвалидностью. Подробнее об этом вы можете узнать в описании практики «Продвижение интересов пожилых людей Дубровенского района» (страница 47).

Текущая деятельность и результаты работы «Дома без одиночества» всегда планируются и обсуждаются коллективно. На свои встречи активисты приглашают председателей сельских

советов, представителей администрации дома культуры и территориального центра социального обслуживания населения, так как эти организации оказывают поддержку инициативной группе и предоставляют информацию о нуждающихся в помощи людях. Особое внимание уделяется изучению потребностей пожилых жителей района.

Результаты работы инициативной группы

Инициативная группа «Дом без одиночества» решает несколько разноплановых задач. С одной стороны, такая деятельность позволяет вовлечь пожилых людей сообщества в решение местных проблем и наладить сеть подобных инициативных групп по всему району через обучение новых участников, передачу опыта и взаимную поддержку. С другой стороны, благодаря группе улучшаются бытовые условия, эмоциональное состояние и активность людей старшего возраста в отдалённых деревнях. Таким образом проект помогает не только пожилым людям, которые самореализуются через участие в инициативной группе. Помощь и поддержку получают одиноко проживающие престарелые люди, люди с инвалидностью и жители отделения круглосуточного пребывания для пожилых людей.

После начала работы в инициативной группе участвующие начали ощущать себя нужными и востребованными. Они развили организационные навыки и самостоятельно занимаются планированием своей работы. Стали вести активную социальную жизнь: включаются в решение местных проблем, проводят свои мероприятия, участвуют в секциях и кружках.

Члены группы отмечают, что наибольшее удовлетворение им приносят встречи с людьми, которым они оказывают помощь. Такие встречи наполняют эмоциями, поскольку активисты ощущают благодарность тех, кому помогли, чувствуют себя востребованными, реализуют себя.

Создание, планирование работы и реализация действий инициативной группы:

Шаг 1. Создайте инициативную группу. Соберите активных пожилых людей для совместной работы.

Шаг 2. Изучите методы работы с сообществами. Например, материалы тренингов Белорусского Общества Красного Креста или другие методические пособия.

Шаг 3. Проведите оценку потребностей местного сообщества, выявите актуальные для него проблемы. Так вы очертите поле для своей будущей работы.

Шаг 4. Спланируйте деятельность по разрешению выявленных проблем. Определите цель своей работы и шаги по её достижению.

Шаг 5. Проведите мероприятия для достижения поставленных целей. Регулярно проводите встречи инициативной группы

Шаг 6. Проанализируйте свой опыт. Достигнуты ли поставленные цели, что было сделано для этого?

Необходимые ресурсы

Для создания инициативной группы «Дом без одиночества» потребовалась поддержка Белорусского Общества Красного Креста для координации работы группы и обучения активистов методам работы с проблемами местных сообществ. Однако создать такую группу можно и самостоятельно.

Для организации встреч инициативной группы необходимы помещение, канцелярские принадлежности и расходные материалы для печати. Понадобятся средства для оплаты транспорта, организации праздничных мероприятий, приобретения сувениров для подопечных.

Чтобы ваша деятельность была успешной, необходима поддержка местных органов власти, общественных организаций, предприятий и СМИ. Они помогут в предоставлении ресурсов, поиске помещения и транспорта, с информационной поддержкой. Так, инициативной группе «Дом без одиночества» местные предприятия выделяют средства для покупки сувениров и организации концертов, а дом культуры предоставляет помещение для проведения встреч.

Если вас заинтересовала возможность создания инициативной группы людей пожилого возраста по примеру «Дома без одиночества», обращайтесь за дополнительной информацией к Дубровенской районной организации Белорусского Общества Красного Креста:

e-mail: dubrovienskaia.robokk@mail.ru

телефон: +375 213 75 22 29

сайт: www.redcross.by

ЖИВЫЕ СПИСКИ

Ветеранская организация Осиповичской центральной районной больницы «Серебристый ландыш» ведёт актуальную базу данных о людях пожилого возраста, включая бывших узников концлагерей, которые проживают в Осиповичах и Осиповичском районе. «Живые списки» – это не формальные перечни данных, а источник достоверной, систематизированной и постоянно обновляемой информации о тех, кому особенно нужна помощь.

«Живые списки» ведут члены волонтерского движения «Серебристый ландыш». Волонтеры движения, люди старше 60 лет, оказывают поддержку вышедшим на пенсию ветеранам здравоохранения и другими пожилым. Они лично опрашивают всех представителей целевой группы, узнают информацию об их положении, условиях проживания, заболеваниях, потребностях и систематизируют собранную информацию.

Поскольку многие пожилые люди мнительны по отношению к новым людям, которые хотят завести разговор, у каждого волонтера есть удостоверение – бланк с информацией, подписью руководителя и печатью организации, подтверждающий его полномочия.

Как составляются и обновляются «Живые списки»

В «Живых списках» содержится следующая информация о человеке: фамилия, имя и отчество, дата рождения, домашний адрес, номер телефона, семейное положение, условия проживания, сведения о заболеваниях и особых потребностях человека. Отдельно в базе выделен список людей старше 80 лет и маломобильных людей пенсионного возраста. Кроме того, волонтеры записывают, когда они в последний раз посетили своих подопечных, какую помощь оказали им.



Все сведения постоянно обновляются в текущем режиме. Если человек переехал, поменял номер телефона или ушёл из жизни, эта информация моментально заносится в базу. «Связными» для передачи информации выступают сами волонтеры, а также родственники и со-

седи их подопечных, патронажные сёстры, медицинские работники, представители Белорусского Общества Красного Креста.



Раз в год списки обязательно проверяются Советом ветеранов и руководителем организации. Благодаря регулярному обновлению и проверке информации «Живые списки» содержат гораздо более точные данные, чем списки исполкомов. Часто администрация района, социальные службы, милиция и общественные организации

обращаются к «Серебристому ландышу», чтобы получить более актуальную информацию о ком-либо из пожилых людей.

Описанный подход к ведению базы данных позволяет не оставить без поддержки ни одного человека и оказывать пожилым людям именно ту помощь, которая нужна каждому и каждой из них.

С чего начать сбор сведений для базы данных

Если вы ветеранская организация какого-либо предприятия, учреждения или сферы, начать собирать информацию можно с обращения в отдел кадров и бухгалтерию. Специалисты подскажут, кто уже ушёл или скоро выходит на пенсию, и предоставят сведения об этих людях. В дополнение можно опросить работников и узнать, с кем они работали раньше, кто из их бывших коллег сейчас на пенсии.

Первым шагом по сбору данных для других организаций и инициатив может стать обращение в местную администрацию – исполнительный комитет или сельсовет.

Полученные списки нужно будет проверить на актуальность и достоверность, а затем – организовать личные встречи с пожилыми людьми, их родственниками и соседями, чтобы обновить сведения и узнать недостающую информацию.

Если вы вдохновились примером «Живых списков» и тоже хотите собрать достоверную и актуальную информацию о целевой группе, обращайтесь с вопросами к организации ветеранов «Серебристый ландыш» учреждения здравоохранения «Осиповичская центральная районная больница»:

городской телефон: +375 2235 22809

страница в Facebook: facebook.com/serebristiylanish

КУРС «ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

Финансовая грамотность – обучающий курс Минского университета третьего возраста. С помощью тематических лекций, мастер-классов и финансовых игр, которые проводят приглашенные специалисты и специалистки (юристы, сотрудники банков, представители страховых компаний), пожилые люди больше узнают о своих финансовых правах и возможностях, учатся планировать свой бюджет и более уверенно пользоваться различными услугами.

У большинства людей старше 60 лет низкий уровень финансовой грамотности. Поэтому они часто теряются при необходимости совершить самые простые финансовые операции, боятся пользоваться автоматизированными сервисами, становятся жертвами мошенников и не умеют планировать бюджет. Это мешает им социализироваться и комфортно жить в обществе.

Специальная обучающая программа помогает устранить существующие барьеры и научить пожилых людей эффективно планировать и использовать свой бюджет, грамотно распоряжаться финансами в зависимости от своих долгосрочных целей, избегать долгов, ориентироваться в услугах и продуктах, предлагаемых банками и другими финансовыми институтами, снизить риск быть обманутыми мошенниками.

Выпускники программы «Финансовая грамотность»:

- знают, в каких надёжных источниках можно найти необходимую им финансовую информацию, умеют пользоваться этими источниками и грамотно применять полученные данные;
- осведомлены о своих финансовых правах и знают, куда нужно обратиться при их нарушении;
- умеют безопасно и эффективно пользоваться банковскими услугами (интер-



нет-банкингом, платёжными карточками, кредитами, вкладами) онлайн и офлайн и знают, как при этом не стать жертвой мошенников;

- обладают знаниями о том, как формируется бюджет их города и страны;
- знают, что такое цифровая экономика.

Пожилые люди, прошедшие курс в Университете третьего возраста, разобрались в основных экономических понятиях и новых терминах «криптовалюта, «блокчейн», «майнинг», в связи с чем чувствуют себя более грамотными и современными. Они без страха пользуются банковскими карточками, научились пользоваться интернет-банкингом, стали грамотно распоряжаться личными финансами, начали планировать расходы и использовать некоторые финансовые инструменты.

Разработка и проведение курса

Шаг 1. Найдите специалиста, который владеет финансовыми вопросами и готов преподавать основы финансовой грамотности пожилым людям. Возможно, это будет сотрудник банка или юрист, недавно вышедший на пенсию.

Шаг 2. Вместе с экспертом разработайте программу обучения, учитывая потребности будущих слушателей и особенности обучения пожилых людей.

Шаг 3. Найдите помещение с необходимым для проведения курса оборудованием. Важно, чтобы всем участвующим было удобно добираться до места занятий.

Шаг 4. Проведите набор участников и участниц курса среди целевой группы.

Шаг 5. Подготовьте демонстрационный и раздаточный материал – презентации, статьи, буклеты и т.п.

Шаг 6. Проводите регулярные занятия в течение учебного года. Оптимальное число участников и участниц в группе – 15 человек. Продолжительность каждого занятия – один час.

Необходимые ресурсы

Для обучения группы 15 человек требуются преподаватель-специалист (при необходимости два), оборудованный класс со столами, доской, компьютером или ноутбуком, проектор, тематические видеоролики, настольные финансовые игры, различный раздаточный материал, соответствующий темам занятий.

Чтобы обучение финансовой грамотности прошло успешно, важно правильно разработать программу курса. Для этого при планировании занятий необходимо опираться на интересы и запросы аудитории, прислушиваться к обратной связи по ходу курса, использовать различные формы работы

(мастер-классы, игры, лекции, практические занятия) и демонстрационные материалы.

Если вы хотите помочь пожилым людям стать более финансово грамотными и организовать такой курс, можно обратиться за более подробной информацией и рекомендациями к Минскому университету третьего возраста Белорусской ассоциации социальных работников:

e-mail: 3-age@basw-ngo.by

сайт: www.vozrast.by

телефон: +375 17 395 83 79.

Обучение пожилых людей иностранным языкам на примере курса «Польский язык для начинающих»

Изучение иностранных языков – эффективный способ тренировки долгосрочной памяти и внимания. Курс польского языка для начинающих в Университете Золотого Века ориентирован не только на изучение языка – на занятиях студенты узнают об истории и культуре страны, расширяя свой кругозор.

Курс «Польский язык для начинающих» проходит в Гродненском Университете Золотого Века – программе, которую реализуют Общественное объединение «Центр «Третий сектор» и Центр дополнительного образования взрослых «Студия полезных компетенций».

Гродно находится вблизи польской границы, история многих семей тесно связана с этой страной, на улицах города нередко можно услышать польскую речь. Курс ориентирован на людей пенсионного возраста, которые хотят путешествовать, встречаться с родственниками и друзьями из Польши, смотреть польское телевидение и читать литературу на польском языке.



Польский и белорусский языки имеют много общих черт, что облегчает изучение нового языка.

Продолжительность курса – семь месяцев, в группе занимаются 8–10 человек. Занятия длятся полтора часа и проходят два раза в неделю. Их ведёт носитель польского языка.

Преподаватель использует методики, направленные

на развитие четырёх навыков – письма, чтения, речи и восприятия языка на слух. Одна из таких методик – техника интервальных повторений. Обучение проходит с использованием печатных материалов, презентаций и аудиозаписей. Большую часть домашних заданий учащиеся готовят в устной форме, что помогает справиться со сложностями, возникающими при живом общении.



Курс «Польский язык для начинающих» учит пожилых людей использовать язык для расширения знаний в различных областях. За время обучения слушатели курса:

- формируют необходимый запас слов;
- осваивают основные грамматические правила;
- развивают навыки живого общения;
- начинают читать простые тексты на польском языке, понимают смысл песен и фильмов.

Программа курса охватывает разнообразные темы: правила алфавита, знакомство и общение, моя семья, мой день, покупки, путешествия, хобби и т.д. Отдельные занятия посвящены традициям и культуре Польши. Слушатели курса знакомятся с национальной кухней, культурой и историей страны, польскими традиционными праздниками.

Разработка и проведение курса

Шаг 1. Найдите преподавателя иностранного языка с опытом обучения людей разного возраста, в идеале, носителя языка, и пригласите его в вашу организацию или инициативную группу.

Шаг 2. Соберите группу желающих изучать иностранный язык и культуру.

Шаг 3. Подготовьте помещение, подходящее для занятий и доступное для всех учащихся.

Шаг 4. Подготовьте методические материалы по тематике занятий – тексты, презентации, аудио- и видеозаписи, практические задания.

Шаг 6. Начните проводить регулярные занятия. Периодически просите учащихся поделиться их впечатлениями, замечаниями и предложениями по

организации и содержанию занятий. Это поможет вовремя скорректировать программу и сделать обучение более эффективным.

Необходимые условия и ресурсы

Для успешного обучения важно найти преподавателя и пространство, подходящее для занятий, доступное для всех учеников по расположению и оборудованное проектором, ноутбуком, колонками. На каждое занятие для учащихся нужно подготовить раздаточные и методические материалы в соответствии с темой занятия.

Если вы хотите подробнее ознакомиться с опытом проведения курса в гродненском Университете Золотого Века, пожалуйста, обращайтесь к организаторам программы по следующим контактам:

e-mail: uzv.hrodna@gmail.com

сайт: www.uzv.by

телефон: +375 152 62 01 81

ЗЕЛЁНАЯ ТЕРАПИЯ

«Зелёная терапия» – целенаправленные занятия уходом за растениями совместно с волонтерами для поддержания здоровья и улучшения эмоционального и интеллектуального состояния человека. Занятия терапевтическим домашним цветоводством и растениеводством наполняют смыслом, пользой и творчеством повседневную жизнь клиента, а общение с волонтерами дарит заряд энергии и ликвидирует дефицит общения.

Практика «Зелёная терапия» реализуется Общественным Объединением «Могилевская еврейская община» при посещении волонтерами пожилых людей. В программе участвует около 40 одиноко проживающих маломобильных пожилых людей и 11 волонтеров – членов еврейской общины.

Основная целевая группа «Зелёной терапии» – это люди, которые большую часть времени проводят дома либо вообще не выходят на улицу (пожилые, люди с инвалидностью, послеоперационные больные в период реабилитации), а также одинокие маломобильные люди.

Такие люди страдают от недостатка общения, чувства ненужности, эмоционального истощения, депрессивных расстройств, испытывают сложности в коммуникации с другими людьми и лишены возможности общаться с природой, растениями.

Какие позитивные изменения происходят в жизни клиента благодаря практике:

- новые знания о растениях и уходе за ними, ежедневная необходимость заботиться о растениях поддерживает духовную, физическую и интеллектуальную сохранность клиента
- занятие целенаправленным, контролируемым уходом за растениями наполняет повседневную жизнь клиента смыслом, пользой и творчеством;
- благодаря общению с волонтерами, совместной деятельности с ними клиент поддерживает социальные связи и не чувствует себя исключенным из общества;



- растения оживляют интерьер, а собственноручно выращенная свежая зелень делает рацион более разнообразным и насыщенным витаминами.

Необходимые ресурсы:

- *Волонтеры.* Самое важное при подборе волонтеров – найти людей, которые заинтересованы в общении и совместной деятельности с клиентами Зелёной терапии.
- *Специалист в сфере растениеводства.* Для обучения волонтеров понадобятся люди, обладающие навыками ухода за растениями в домашних условиях.
- *Посадочные материалы.* Семена зелени, декоративных растений, рассаду, луковицы цветов можно купить, собрать на приусадебных участках или попросить у знакомых.
- *Оборудование и инструменты для ухода за растениями в домашних условиях:* маленькие мотыги, лопатки, лейки, ёмкости для растений и т.п.
- *Грунт, дренаж, удобрения.*
- *Литература и/или список интернет-ресурсов по уходу за растениями.*

Последовательность действий

Шаг 1. Оцените, сколько клиентов потенциально может участвовать в Зелёной терапии, и соберите информацию о них: контактные данные, возраст клиентов, заболевания/ограничения, условия проживания.

Шаг 2. Подберите и подготовьте волонтеров. Волонтерам понадобятся базовые знания о целевой группе (особенности состояния/возраста, специфика общения, основы здорового образа жизни, ограничения/противопоказания и т. п.) и об уходе за растениями в домашних условиях.

Шаг 3. Проведите совместно с волонтерами подготовительную работу с клиентами или их родственниками/опекунами/соцработниками: разъясните смысл практики; уточните желание клиентов заниматься Зелёной терапией, особенности их состояния, предпочтительное время и продолжительность общения, наличие необходимых ресурсов. Согласуйте время первого посещения.

Шаг 4. Соберите или приобретите и подготовьте необходимые материалы, оборудование, литературу.

Шаг 5. Во время первого визита:

- Познакомьтесь с клиентом и расскажите о Зелёной терапии.



- Обсудите, что вы будете выращивать (декоративные, лекарственные растения, зелень и т.п.). Тут нужно исходить из пожеланий клиента – кому-то будут более интересны декоративные растения, кому-то важны целебные свойства растений, а кто-то захочет выращивать свежую зелень как источник витаминов. Если клиент ранее не занимался выращиванием растений – не стоит начинать со сложных «питомцев».
- Обсудите с клиентом, какую подготовительную работу необходимо проделать к следующей встрече вам и ему: какую информацию собрать, что приобрести и т.п.
- Договоритесь о времени и продолжительности следующей встречи.

Шаг 6. На следующую встречу принесите все необходимые материалы и обсудите с клиентом, что вы будете делать. Затем:

- Вместе подготовьте почву и ёмкости для растений.
- Посадите растения.
- Обсудите план ухода за растением.
- Определите периодичность посещений (раз в неделю, раз в две недели), исходя из состояния здоровья клиента, его желания, возможностей волонтера.

Клиенту можно оставить инструкцию или памятку по уходу за растениями, дать полезные ссылки. Если ему это интересно и по силам, договоритесь о ведении дневника. В дневнике можно фиксировать действия по уходу за растением, наблюдения за его ростом и развитием и т.п.

Во время визита важно поддерживать беседу с клиентом как об уходе за растениями, так и на другие интересующие его темы.

Также необходимо следить за состоянием клиента, не переутомлять его. Отслеживайте реакцию на ваши предложения. Если клиент не проявляет заинтересованности относительно какого-либо предложения, не стоит настаивать, лучше поискать другие варианты. В то же время, если клиент проявляет инициативу – не оставляйте её без внимания.

Если вы хотите повторить опыт «Зелёной терапии» в вашей организации и нуждаетесь в дополнительной информации о практике, обращайтесь к Общественному объединению «Могилёвская еврейская община»:

e-mail: meo-1@mail.ru

сайт: www.mogjewshistory.ru

СТУДИЯ «ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ КИНО»

Часто профессиональные знания и навыки людей, вышедших на пенсию, оказываются невостребованными. В то же время очень многим пожилым людям хочется изучать новые для них сферы и реализовать себя в творчестве. Создавая документальное кино в Минском университете третьего возраста, люди старше 60 лет развивают компетенции съёмки и монтажа видеороликов, учатся делиться своим творчеством и профессиональным опытом.

Студия документального кино работает в Минском университете третьего возраста (УТВ) – программе Общественной организации «Белорусская ассоциация социальных работников».

Студия объединяет людей с интересом к видеосъемке и киноискусству. Волонтеры-преподаватели – профессиональные режиссер и видеооператор – вместе с учащимися Минского университета третьего возраста создают ролики о деятельности университета, снимают документальные фильмы о других студентах и интересных людях. В состав группы входят как профессионалы, чья жизнь была тесно связана с кино и журналистикой, так и любители, посещавшие специализированные курсы.

Студия документального кино работает с октября по май. Группа встречается в аудитории на два часа один раз в неделю, а также проводит выездные съемки. Готовые работы участники студии размещают на созданном ими YouTube канале (ссылка на канал: bit.ly/dok-kino), сайте Vozrast.by и в социальных сетях Минского университета третьего возраста.

За три года работы участники студии документального кино создали более 70 видеороликов, за помощью в съёмке к ним обращаются и дру-



гие организации, что подтверждает профессионализм команды. Все участники студии отмечают улучшение навыков в области создания сценариев, фото- и видеосъёмки, монтажа, а также видят позитивные изменения в своём эмоциональном и психологическом состоянии – повышение самооценки, ощущение собственной значимости и возросший авторитет среди родных и друзей.

Для организации студии:

Шаг 1. Найдите людей, знакомых с основами фото-, видеосъёмки и монтажа, готовых делиться этими знаниями. Плюсом будет наличие у них собственной аппаратуры.

Шаг 2. Найдите волонтеров-профессионалов, готовых руководить деятельностью группы.

Шаг 3. Подготовьте помещение для проведения занятий. Важно, чтобы участникам студии были доступны компьютеры с установленными на них программами для обработки фотографий и видеомонтажа.

Шаг 4. При необходимости помогите участвующим найти тему и героев для фильмов и видеороликов.

Необходимые ресурсы

Чтобы участвующие успешно создавали видеоролики, необходим профессионал, готовый курировать работу группы, помещение, оборудованное компьютерами со специальным программным обеспечением, видеокамеры для всех участвующих и несколько штативов и фотоаппаратов в группе.

Участницы стажировки в Минском университете третьего возраста Антонина и Оксана делятся впечатлениями от знакомства со студией:

- *Общаясь с участниками видеостудии УТВ, мы увидели увлечённых людей, дружную команду с большими творческими планами. От создания небольших видеороликов о различных мероприятиях в УТВ, они перешли к созданию документальных фильмов на различную тематику и начали создавать цикл фильмов об интересных людях и их судьбах».*

Если вас заинтересовала возможность создания студии документального кино, можно обратиться за более подробной информацией и рекомендациями к Минскому университету третьего возраста Белорусской ассоциации социальных работников:

e-mail: 3-age@basw-ngo.by

сайт: www.vozrast.by

телефон: +375 17 395 83 79.

ТЕАТР НА ДОМУ

Народный театр “Шалом” Могилёвской еврейской общины организует на дому у людей пожилого возраста театральные мини-постановки с последующим неформальным общением и чаепитием с актёрами. Такая форма приёма гостей помогает поддерживать здоровье и улучшать эмоциональное и интеллектуальное состояние пожилых зрителей. А вовлечение их в подготовку и проведение постановок и взаимодействие с волонтерами наполняет повседневную жизнь смыслом, пользой и творчеством, дарит пожилым людям заряд энергии и сокращает дефицит общения.

Основная целевая группа театра на дому – люди, которые большую часть времени проводят дома либо вообще не выходят на улицу: пожилые люди, люди с инвалидностью, послеоперационные больные в период реабилитации. Такие люди страдают от недостатка общения, чувства ненужности, эмоционального истощения, депрессивных расстройств, испытывают сложности в коммуникации с другими, лишены возможности посещать концерты, спектакли, участвовать в культурной жизни и, как правило, с радостью встречают актёров театра у себя дома.

Труппа театра “Шалом” объединяет представителей различных профессий, преимущественно людей пожилого возраста. Театр для них – возможность проводить время с пользой, отвлекаться от бытовых проблем, развиваться и одновременно отдыхать душой.



В репертуаре театра есть концертные номера и драматические постановки, наполненные национальным колоритом. Через своё творчество театр знакомит зрителей с еврейским фольклором, традициями, тем самым сохраняя и популяризируя национальное культурное наследие.

Результаты организации театральных постановок на дому

Пожилые зрители мини-спектаклей на дому отмечают, что благодаря

визитам театра они чувствуют себя лучше, получают заряд радости и тепла. Кроме того:

- благодаря общению с актёрами и совместной деятельности с ними людям, которые вынуждены находиться дома, удаётся поддерживать социальные связи и не чувствовать себя исключёнными из общества;
- подготовка к посещению актёров стимулирует у людей пожилого возраста интерес к чтению, запоминанию отрывков литературных произведений, поддерживает сохранность их эмоционального и интеллектуального состояния;
- совместное творчество и общение с артистами, новые впечатления и позитивные эмоции способствуют развитию коммуникативных навыков, интереса и вкуса к жизни, стремлению к сохранению и улучшению состояния здоровья.



Необходимые ресурсы

Чтобы организовать такие театральные постановки на дому, понадобятся волонтеры-артисты театра – 3–4 человека. Очень важно найти людей, которые заинтересованы в общении и совместной деятельности с людьми пожилого возраста и обладают актёрскими способностями. Если у волонтеров нет навыков актёрского мастерства, но есть заинтересованность в такой деятельности, их можно подготовить, пригласив специалиста. Для подготовки репертуара и постановки спектаклей нужно найти режиссёра, он тоже может быть любителем. Для постановок понадобится реквизит, который волонтеры могут принести с собой, а для организации чаепития со зрителями – набор продуктов к чаю.

Последовательность действий

Шаг 1. Оцените количество потенциальных зрителей, которых может навестить театр на дому, и соберите информацию



о них: контактные данные, возраст, заболевания/ограничения, условия проживания.

Шаг 2. Подберите и подготовьте волонтеров. Волонтерам понадобятся базовые знания о целевой группе (особенности состояния/возраста, специфика общения, основы здорового образа жизни, ограничения/противопоказания и т.п.), навыки актёрского мастерства.

Шаг 3. Проведите совместно с волонтерами подготовительную работу с теми, кого будет посещать театральная труппа, или их родственниками/опекунами/соцработниками: разъясните смысл того, что будет происходить; уточните желание зрителей участвовать в постановке, особенности их состояния, предпочтительное время и продолжительность общения. Согласуйте время первого посещения.

Шаг 4. Подберите небольшие пьесы, рассказы, стихотворения, анекдоты для репертуара театра.

Шаг 5. Подберите минимальный мобильный реквизит.

Шаг 6. Отрепетируйте программу.

Шаг 7. Во время первого визита познакомьтесь со зрителями, расскажите о театре и проведите представление. Обсудите с хозяевами их впечатления, пообщайтесь за чашкой чая, предложите возможность встретиться ещё раз. Если они заинтересовались, постарайтесь вовлечь их в творческий процесс, предложите «домашнее задание» к следующему визиту. Например, выучить или написать стихотворение, придумать сценарий, продумать и подобрать реквизит для следующей постановки, подготовить декорации и т.п. Договоритесь о времени и продолжительности следующей встречи.

Во время визита важно следить за состоянием пожилых людей, не переутомлять их. Отслеживайте реакцию на ваши предложения. Если заинтересованности относительно какого-либо предложения не видно, не стоит настаивать, лучше поискать другие варианты. В то же время, если хозяева проявляют инициативу – не оставляйте её без внимания. Между визитами поддерживайте контакт с теми людьми, которых посещает театр.

Вдохновились и готовы организовать выступления театральной труппы на дому у пожилых людей? За рекомендациями по реализации практики можно обратиться к Общественному объединению «Могилёвская еврейская община»:

e-mail: meo-1@mail.ru

сайт: www.mogjewshistory.ru

АРТ-МАСТЕРСКАЯ

Многие люди старше 60 лет ощущают потребность в преодолении одиночества. Они хотят творчески развиваться: осваивать новые направления в рукоделии и ремесле и делиться результатами своего труда. Организовать их свободное время, предоставить возможности для общения и развития талантов можно с помощью творческих мастер-классов.

Арт-мастерская – это серия обучающих мастер-классов по различным творческим направлениям, один из проектов Центра волонтеров 60+ Минского университета третьего возраста (программа Общественной организации «Белорусская ассоциация социальных работников»).

Как организована арт-мастерская

Мастер-классы проводят учащиеся Минского университета третьего возраста. Руководитель арт-мастерских готовит расписание занятий на месяц и размещает информацию на сайте, в электронном вестнике и социальных сетях университета.

Каждый мастер-класс длится два часа, занятия проходят один раз в неделю. Прийти на занятие может любой человек, желающий творчески развиваться, узнавать новое и использовать полученные знания и навыки в будущем. Количество участников мастер-класса – от 10 до 30 человек.

Тематика занятий может быть любой: вышивка, вязание, декупаж, скрапбукинг, пэчворк, лепка, роспись, бисероплетение, шитье, выжигание по дереву и другие творческие направления, которыми владеют волонтеры, проводящие мастер-классы.

Результаты занятий творчеством

Такие любительские занятия очень популярны среди людей пенсионного возраста. Исследователи объясняют это тем, что в процессе творчества человек создает свою микросреду, тем самым снимая напряжение, стрессы, уходя от однообразия реальности. Коллективное творчество помогает пожилым людям преодолевать возникающие у них ограничения, превратить свои умения и таланты в средство социальной самореабилитации.



Все участники мастер-классов отмечают улучшение общего эмоционального фона во время и после занятий, гордятся своими успехами в разных видах рукоделия и ремесла, рады появлению новых знакомых, получают признание близких людей и широкой публики, участвуя в выставках и фестивалях.



Алгоритм организации и проведения мастерских

Шаг 1. Найдите помещение, в котором можно проводить мастер-классы и выставки работ участвующих.

Шаг 2. Пригласите мастеров-волонтеров, готовых вести мастер-классы и делиться своими навыками.

Шаг 3. Вместе с преподавателями подберите методические материалы, которые можно использовать в качестве раздаточного материала на мастер-классах.

Шаг 4. Придумайте и наладьте способы информирования целевой аудитории занятий об их проведении. Распространять информацию о мастер-классах можно через прессу, афиши и информационные стенды, рассылки, тематические сайты и социальные сети.

Шаг 5. Проводите мастер-классы с приглашенными мастерами. Подробно объясните участвующим этапы создания изделия, поддерживайте их на протяжении всего занятия.

Шаг 6. При желании участвующих организуйте выставку работ, созданных на мастер-классах.

Необходимые ресурсы

Для проведения занятий потребуется помещение, волонтеры, желающие делиться своими творческими умениями с другими людьми, раздаточные материалы и материалы для творчества. Перед каждым новым мастер-классом следует оговаривать с преподавателем, какие канцелярские принадлежности и товары для творчества будут необходимы участвующим.

Более детальную информацию и советы по организации арт-мастерских можно узнать у Минского университета третьего возраста Белорусской ассоциации социальных работников:

e-mail: 3-age@basw-ngo.by

сайт: www.vozrast.by

телефон: +375 17 395 83 79.

ЦЕНТР МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКОГО ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Центр межпоколенческого взаимопонимания – это разнотематический многофункциональный формат взаимодействия и взаимопомощи людей разных поколений друг другу. Он даёт возможность волонтерам в возрасте делиться своими знаниями и умениями с ещё более старшими людьми. В свою очередь, молодые люди, которые включаются во многие программы и мероприятия Центра, познают уникальную информацию и исторический опыт людей пожилого возраста, среди которых есть и маломобильные, и одиноко проживающие, и пережившие нелёгкие времена войны пожилые люди. Центр делает разные поколения более понятными друг другу и работает на их взаимное обогащение.

В силу своих возрастных особенностей, воспитания, семейных традиций люди разных поколений с трудом понимают друг друга и часто не умеют сказать или услышать то, что является одинаково важным для всех, независимо от имеющихся различий. Часто это становится причиной того, что, старея, люди остро ощущают недостаток внимания, общения, информации, чувствуют себя брошенными и ненужными.

Центр межпоколенческого взаимопонимания работает на базе Университета Золотого Века в Гродно и через совместную деятельность и взаимодействие поколений делает жизнь людей всех возрастов, особенно тех, кто достиг преклонных лет, активнее, богаче и краше.

Позитивные изменения происходят у всех вовлечённых во взаимодействие поколений:



- люди пожилого возраста – главные подопечные Центра межпоколенческого взаимопонимания – наполняются положительными эмоциями, потому что чувствуют заботу о себе, востребованность своего опыта;
- волонтеры разных возрастов помогают решать насущные проблемы пожилых людей в общении и недостающей информации;
- волонтеры-представители старшего поколения говорят, что «надо общаться с более старшими, чтобы чувствовать себя моложе»;
- молодые люди получают доступ к информации о былых временах из первых уст тех, кто сам участвовал или был свидетелем событий прошлого.

Разработка и реализация деятельности Центра межпоколенческого взаимопонимания:

Шаг 1. Разработайте и спланируйте программу работы центра.

Шаг 2. В соответствии с содержанием программы подберите волонтеров, тренеров и ответственных за конкретные мероприятия.

Шаг 3. Проведите подробный инструктаж или мини-тренинг для волонтеров.

Шаг 4. Пригласите в центр подопечных – представителей целевой группы.

Шаг 5. Подготовьте и проведите комплекс запланированных мероприятий. Вот несколько примеров мероприятий, возможных для проведения в центре:

- *«Устная память».* Запись рассказов пожилых людей о событиях их жизни, печать услышанных историй, дополненных фотографиями, и вручение их рассказчикам.
- *«Тёплый домик».* Поздравление людей, переживших Вторую мировую войну и её последствия, в канун Дня Победы. Праздник можно организовать с чаепитием, подарками, возможно, мини-концертом.
- *«Межпоколенческие кинопоказы».* Просмотр фильмов, интересных и важных людям разных поколений, с последующим совместным обсуждением картин и чаепитием.



- «Живая библиотека». Приглашение и совместное общение людей пожилого возраста с интересным жизненным опытом, готовых поделиться своими историями, которые выступают в качестве «живых книг», и их «читателей» – людей, пришедших послушать истории рассказчиков. Пришедшие «читатели» выбирают понравившуюся «книгу» и в малых группах общаются с «книгой», задавая различные вопросы и изучая опыт предыдущих поколений.

Необходимые ресурсы:

- Специалисты, способные обучать волонтеров разных возрастов.
- Волонтеры, которые позже включаются в деятельность Центра и работают с подопечными.
- Доступ к спискам людей пожилого возраста, нуждающихся в помощи
- Помещения для проведения тренингов и встреч
- Оборудование – проектор, компьютер, диктофоны
- Чай, кофе, печенье для встреч и чаепитий
- Сувениры/подарки для поздравлений подопечных

Эффективная реализация работы напрямую зависит от того, насколько вся деятельность спланирована с учётом потребностей подопечных и пожеланий волонтеров, насколько люди, особенно волонтеры, «горят идеей», правильно обучены и вовлечены в процесс. Проводимые центром мероприятия должны быть интересны, полезны и доступны по времени и месту проведения представителям разных поколений. Для этого важно регулярно обсуждать деятельность центра, оценивать результаты мероприятий и, при необходимости, вносить изменения в программы центра.

Если вас заинтересовала возможность организации работы с пожилыми людьми по примеру Центра межпоколенческого взаимопонимания Университета Золотого Века, пожалуйста, обращайтесь к организаторам программы:

e-mail: uzv.hrodna@gmail.com

сайт: www.uzv.by

телефон: +375 152 62 01 81

ТЁПЛЫЙ ДОМ

«Тёплый дом» – это соседский клуб по интересам, который хозяин или хозяйка-волонтеры организуют у себя дома для друзей, соседей и знакомых пожилого возраста. Такие встречи и их подготовка помогают одиноким пожилым людям взбодриться, обменяться с гостями разнообразными точками зрения по волнующим вопросам, узнать новости, расширить контакты и полезные связи.

Основная целевая группа практики «Тёплый дом» – одинокие пожилые люди старше 60 лет. С возрастом происходит утрата старых привычных связей, социальных контактов, в результате чего люди испытывают дефицит общения, остро чувствуют одиночество.

Благодаря практике у хозяев и гостей «Тёплого дома»:

- расширяются социальные контакты пожилых хозяев-волонтеров, восстанавливаются или заводятся новые полезные связи;
- хозяева и гости обмениваются знаниями, поддерживают информированность о важных для них событиях и новостях;
- хозяева готовятся принимать гостей, чувствуют их внимание к себе, что повышает их самооценку;
- при целенаправленной предварительной подготовке визита пожилые хозяева-волонтеры обсуждают круг вопросов, которые, в том числе, ведут к удовлетворению осознанных и неосознаваемых духовных потребностей всех присутствующих.

Необходимые ресурсы:

- *Волонтеры.* Волонтером может стать пожилой человек, заинтересованный в общении с другими пожилыми людьми, умеющий создавать благоприятную домашнюю атмосферу и вести непринужденную беседу на интересную для себя и гостей тему.
- *Помещение.* Дом, где встречают гостей, должен подходить для приема от 6 до 12 человек.

Для поддержания душевной домашней атмосферы важно продумать, какие угощения можно предложить гостям. Угощение могут приготовить хозяин или хозяйка; гости также могут принести угощения с собой.



Последовательность действий

Шаг 1. Составьте списки потенциальных хозяев-волонтеров и гостей «Тёплого дома». Оцените общее количество заинтересованных людей, соберите основную информацию о них: контактные данные, возраст, интересы, особые нужды.



Шаг 2. Проведите с хозяевами-волонтерами инструктаж, разъясните им смысл и содержание практики «Тёплый дом». Обязательно уточните условия их проживания, чтобы оценить, какое количество гостей хозяева могут принять у себя дома.

Шаг 3. Сформируйте группы гостей. Группы следует формировать с учётом информации об интересах участвующих.

Шаг 4. Спланируйте первую встречу совместно с хозяином/хозяйкой:

- Обсудите, что и как будет происходить, исходя из того, что обычно такие встречи длятся около 3 часов.
- Продумайте, какие темы интересно будет предложить гостям для общения на первый раз.
- Придумайте для гостей угощения, которые хозяин/хозяйка в состоянии приготовить самостоятельно.
- Спросите, чем еще хотелось бы угоститься на предстоящей встрече. Это поможет понять, что следует предложить гостям принести с собой.

Каждая встреча «Тёплого дома» длится около 3 часов.

По желанию хозяев и гостей встречи «Тёплого дома» могут быть посвящены специфической тематике, например, уходу за собой в пожилом возрасте. В таком случае организаторы могут помочь найти специалиста, который проведёт эту встречу и поделится своими знаниями по теме.

Во время встречи хозяину/хозяйке важно поддерживать непринужденную дружескую домашнюю атмосферу, предлагать тему и начинать разговор, вовлекать в коммуникацию всех, поощрять инициативу гостей.

Темы последующих встреч, так же, как и следующего ведущего, можно определять группой. Ведущим может оставаться хозяин/хозяйка либо стать кто-то из гостей.

По вопросам реализации практики «Тёплый дом» можно обращаться к Общественной благотворительной еврейской организации «Хэсэд-Рахамим»:

e-mail: hessed@hessed-minsk.by

сайт: евреи.бел/organizacii/hessed

телефон: +375 17 334 83 31

ШКОЛА ЛАНДШАФТНОГО ДИЗАЙНА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Пожилые люди часто ощущают потребность в самореализации, им важно осваивать новые области знаний, общаться и взаимодействовать с другими людьми. Обучаясь азам ландшафтного дизайна, они приобретают новые навыки в интересующей их сфере, расширяют свой круг общения и собственными силами делают окружающую их среду красивее и удобнее.

Выходя на пенсию, многие люди увлекаются благоустройством своих дачных участков, посадкой и разведением растений, не имея для этого специальных знаний и навыков. Пожилые жители деревень и посёлков с детства привыкли работать на земле, любят заниматься своим домом и садом, знают много «премудростей», важных для такой работы. Курсы ландшафтного дизайна будут полезны и той, и другой группе.

Ландшафтный дизайн – это проектирование открытого пространства с использованием разнообразных природных объектов (растений, тропинок, искусственных и природных водоёмов) и садовых сооружений.

Курс «Ландшафтный дизайн с нуля: от теории до практики» в посёлке Лужесно и Центре дополнительного обучения взрослых Бабиничского сельсовета Витебского района окончили более 20 человек. В ходе курса учащиеся смогли поделиться своим опытом, расширили круг общения, освоили новые виды творчества и в результате подготовили и реализовали проект по ландшафтному проектированию территории сельсовета.

Чтобы организовать такой курс в вашем посёлке или деревне:



Шаг 1. Пригласите специалистов, готовых провести курс по ландшафтному дизайну.

Шаг 2. Разработайте программу обучения ландшафтному дизайну с учётом возраста и потребностей целевой группы.

Шаг 3. Сформируйте учебную группу из заинтересованных местных жителей пожилого возраста.

Шаг 4. Вместе с преподавателем подготовьте материалы по обучению основам ландшафтного дизайна.

Шаг 5. Перед началом занятий представьте программу обучения всем участвующим. Доработайте программу с учётом их пожеланий.

Шаг 6. Согласуйте время и место проведения занятий со всеми слушателями курса и преподавателями.



Шаг 7. В процессе обучения корректируйте учебный план исходя из пожеланий группы.

Шаг 8. Помогите учащимся разработать их авторские проекты ландшафтного дизайна.

Шаг 9. Разработайте критерии оценки и проведите конкурс лучших проектов среди учащихся курса.

Шаг 10. По окончании курса всем слушателям будет полезно и приятно получить сертификаты о его прохождении.

Шаг 11. Вместе с учащимися реализуйте на практике проекты, победившие в конкурсе.

Шаг 12. Организуйте соседский праздник. Пригласите местных жителей отпраздновать окончание курса и реализацию проектов. Расскажите им о проекте и успехах учащихся.

Ресурсы и факторы успеха

Для реализации практики важна инициативная группа, готовая заняться организацией курса и заинтересованная в его результатах. В ней обязательно должен быть квалифицированный преподаватель. Заручитесь поддержкой и одобрением местной власти – администрации исполкома и сельского совета, они помогут с поиском помещения для занятий и согласованием ландшафтных проектов. Для каждого занятия понадобятся методические материалы и канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши).

Чтобы обучение прошло успешно, в реализации проектов пригодится помощь детей и внуков учащихся. Это поможет пожилым людям и их близким лучше понимать друг друга и наладить связи внутри семьи.

Если вы хотите узнать дополнительную информацию и разнообразить программу обучающих курсов для людей пожилого возраста школой ландшафтного дизайна, пожалуйста, обращайтесь к координатору ресурсного центра «Еврорегион – Двина – Даугава» Валентине Кирилловой по электронной почте 071951@mail.ru

ЖИВАЯ БИБЛИОТЕКА

Живая библиотека – это методология, направленная на разрушение стереотипов и продвижение идеи разнообразия в обществе. Её суть состоит в том, чтобы научить общаться и понимать друг друга людей разных возрастов, взглядов, вероисповеданий и культур.

«Живая библиотека» работает так же, как и обычная библиотека: «читатели» приходят, заполняют Карточку читателя, выбирают «книгу» и читают её в течение определенного времени. Отличие лишь в том, что книги «Живой библиотеки» – это живые люди, чтение – это разговор, а «библиотекари» – волонтеры, организующие мероприятие.

«Живыми книгами» могут быть представители самых разных социальных групп, по отношению к которым в обществе существует множество стереотипов, которые готовы откровенно поделиться с «читателями» своей личной историей или взглядами.

Такая форма мероприятия прекрасно подходит для аудитории, объединяющей молодых людей и представителей старшего поколения. «Живые библиотеки» могут стать действенной формой преодоления стереотипных представлений о старости и пожилых людях. Проведение таких мероприятий способствует преодолению эйджизма, причём не только у молодого, но и у старшего поколения – можно изменить представление о старости у самих пожилых людей, склонных недооценивать социальную значимость своего поколения.

Как организовать и провести «Живую библиотеку»

Для начала нужно определить, какие темы вы хотите предложить читателям. «Живыми книгами» могут быть представители групп, в отношении которых в обществе существуют стереотипы. Эти люди должны быть готовы говорить на сложные и неоднозначные темы. Когда список будет готов, можно переходить к поиску. Обычно, удобнее начинать с опроса друзей и знакомых, затем обращаться в специализированные организации, социальные сети и СМИ.



Обычно, удобнее начинать с опроса друзей и знакомых, затем обращаться в специализированные организации, социальные сети и СМИ.

Следующий этап – разговор с потенциальной «книгой», чтобы определить насколько она вам подходит и готов ли человек принять правила «Живой библиотеки».

Необходимо выработать стратегию распространения информации, чтобы заинтересовать потенциальных «читателей» своим форматом. В зависимости от ваших целей и возможностей можно использовать рассылки по электронной почте и посты в социальных сетях, плакаты и флайеры, СМИ и сарафанное радио и другие каналы коммуникации.



Перед самой «Живой библиотекой» нужно будет подготовить помещение, каталог «книг» и график мероприятия.

Что понадобится для проведения мероприятия

Для проведения «Живой библиотеки» требуется удобное и доступное помещение. Конечно, можно организовать «Живую библиотеку» и на свежем воздухе, но это более хлопотно. Желательно, чтобы помещение было оборудовано мебелью с возможностью зонирования пространства для «чтения» – отдельного сегмента со столом и стульями для каждой «книги» и ее «читателей». Хорошо, если будет место для организации кофе-паузы и отдыха.

Саму встречу «книг» и «читателей» невозможно провести качественно без команды волонтеров-«библиотекарей». Между волонтерами должны быть распределены обязанности по подготовке помещения, встрече, ориентации и записи «читателей», общению с «книгами», организации кофе-паузы, фотосъемке и другим вопросам.

Факторы успеха

Полезно продумать возможности нестандартных ситуаций, например, опоздание «книги», агрессивное или конфликтное поведение кого-то из участников, иное нарушение установленных правил.

Чтобы учесть комментарии и пожелания посетителей «Живой библиотеки», можно подготовить анкету обратной связи. Анкету стоит раздать и на самом мероприятии, и выслать участникам через 1–2 дня в электронной форме.

Методология «Живой библиотеки» апробированная более чем в 75 странах мира и уже несколько лет работает в Беларуси – мероприятия в нашей стране организует Социально-творческое учреждение «Центр развития эффективной коммуникации «Живая библиотека»:

e-mail: human.library.belarus@gmail.com

сайт: www.humanlibrary.by

телефон: +375 29 174 12 84

КОМПАНЬОНСТВО

Практика «Компаньонство» – поддержка и сопровождение по месту жительства маломобильных или слабовидящих одиноких людей. Волонтеры сопровождают таких людей во время прогулки, совместно с ними посещают культурные мероприятия, обучают их на дому различным прикладным умениям, играм, основам компьютерной грамотности. Взаимодействие с волонтерами-компаньонами делает жизнь их подопечных более насыщенной, дарит заряд энергии, повышает активность и ликвидирует дефицит общения.

Основная целевая группа практики – маломобильные или слабовидящие одинокие люди, в том числе, пожилого возраста. Проблемы со здоровьем, утрата родных, знакомых, друзей, отсутствие занятости и дефицит общения быстро гасят интерес к жизни. Некоторые представители целевой группы не могут самостоятельно почитать газеты или книги, оплатить коммунальные услуги, записаться к врачу, выйти из дома, чтобы купить продукты. Финансовые сложности ограничивают доступ к культурным событиям.

Клиенты Минского университета третьего возраста отмечают, что благодаря компаньонству:

- расширяется круг их общения – появляются знакомые по интересам, участники практики помогают друг другу в бытовых нуждах, поддерживают в сложных жизненных ситуациях;
- улучшается эмоциональное и интеллектуальное состояние, повышается социальная активность;
- участники, особенно с нарушениями зрения, получают доступ к информации благодаря тому, что сопровождающие читают им литературу, прессу;
- пожилые люди, высказав сопровождающим свои пожелания, могут обучиться дополнительным практическим умениям – валянию, игре в шахматы, др.;
- участники, у которых есть выход в интернет, обучаются и начинают пользоваться электронными услугами – запись к врачу, поиск лекарств в аптеках города, оплата



коммунальных услуг, заказ продуктов и товаров через интернет;

- благодаря сопровождающим, совместному выбору с ними бесплатных или недорогих мероприятий, у целевой группы появляется афиша культурных событий города и доступ к этим событиям.



Необходимые ресурсы:

- *Волонтёры-компаньоны.* Волонтёры, выразившие желание сопровождать пожилых людей, прошедшие обучение и получившие необходимый инструктаж от координатора программы «Компаньонство».
- *Любые ресурсы, к которым у участников программы есть доступ,* и участники хотят научиться ими пользоваться (например, компьютер и доступ в интернет, отдельные или встроенные в мобильный телефон фотоаппарат или видеокамера, и др.).

В Минском университете третьего возраста работают семь волонтёров-компаньонов, каждый из которых сопровождает от 3 до 6 подопечных.

Последовательность действий

Шаг 1. Сформируйте базу пожилых людей, потенциальных участников практики. Оцените их количество и соберите основную информацию о них: контактные данные, возраст, заболевания и другие особенности, условия проживания.

Шаг 2. Подберите волонтёров, проведите инструктаж, разъясните им предназначение и содержание практики «Компаньонство», обучите, как они должны действовать с учётом основных особенностей пожилых людей и предназначения практики.

Шаг 3. Во время первого визита познакомьтесь с клиентом, разъясните суть и наполнение программы сопровождения; уточните интересы, потребности и возможности (заинтересован ли клиент в обучении, чему он готов научиться, какие мероприятия хочет посещать, есть ли компьютер и доступ в интернет и др.); предпочтительное время и продолжительность общения.

Шаг 4. С учетом собранной информации составьте план и распределите обязанности между волонтёрами.

Шаг 5. Еженедельно, желательно совместно с волонтёрами, проводите мониторинг интернет-ресурсов, СМИ, других источников информации и формируйте афишу бесплатных или недорогих мероприятий (выставки, спектакли, лекции).

Шаг 6. Регулярно информируйте клиента о доступных мероприятиях и, по его желанию и возможностям, организуйте его сопровождение на эти мероприятия.

Шаг 7. При желании клиента обучиться новым умениям, изучите наличие волонтеров, обладающих такими навыками, и спланируйте время, частоту, количество необходимых занятий и иные условия, учитывая особенности пожилого человека и привлекаемых волонтеров.

Во время прогулок и посещения мероприятий знакомьте клиентов между собой, особенно если у них есть общие интересы, либо они проживают недалеко друг от друга. Это хорошая возможность расширить круг общения клиентов.

Практика «Компаньонство» реализуется Белорусской ассоциацией социальных работников» в рамках социально-образовательного проекта «Минский университет третьего возраста». Если у вас возникли вопросы, обращаться к организаторам можно по следующим контактам:

e-mail: 3-age@basw-ngo.by

сайт: www.vozrast.by

телефон: +375 17 395 83 79

КУРСЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ В КЛАССАХ И НА ДОМУ

Часто у пожилых людей есть страх перед работой на компьютере. Они не умеют, и поэтому бояться оплатить через интернет коммунальные услуги, вызвать врача, заказать товары в онлайн-магазине, не могут читать книги в электронном виде, смотреть фильмы или звонить близким по Skype. У многих людей старшего возраста нет компьютеров и ноутбуков, а при их наличии им страшно испортить дорогую вещь, и они ей не пользуются. Поэтому многие пожилые люди ощущают оторванность от родственников и внешнего мира. Особенно, если из-за инвалидности и других проблем со здоровьем они редко выходят из дома.

В четырёх сельсоветах Витебской области организованы курсы компьютерной грамотности для сельских жителей пожилого возраста. Занятия проходят в Центрах дополнительного образования взрослых. На них пожилые люди под руководством преподавателей и волонтеров учатся пользоваться планшетами и компьютерами. На часть занятий учащиеся приходят со своими внуками и вместе выполняют задания. Это помогает им лучше понимать друг друга, находить общий язык и темы для общения.

Обучение пользованию компьютерной техникой можно и важно организовать и на дому. Это позволит сделать жизнь маломобильных пожилых людей, постоянно пребывающих дома, более простой, удобной и интересной.

В 2016–2017 годах курсы компьютерной грамотности Центров дополнительного образования взрослых окончили 170 человек. Многие из них стали активными пользователями социальных сетей, научились общаться онлайн с государственными учреждениями и преодолели барьер в общении с близкими. Учащиеся стали активнее включаться в социальную жизнь.



Разработка и реализация практики

Шаг 1. Разработайте программы обучения компьютерной грамотности. Одну, подходящую для обучения на дому, и одну – для занятий в учебном классе.

Шаг 2. Наберите учеников из числа маломобильных пожилых людей, которые будут заниматься на дому. Пригласите пожилых людей в группу, которая будет заниматься в учебном классе.

Шаг 3. Подберите преподавателей и волонтеров, которые умеют пользоваться интернет-услугами и различными возможностями компьютеров и планшетов, понимают принципы обучения пожилых людей и готовы работать с этой группой.

Шаг 4. Вместе с преподавателями подготовьте методические пособия для двух групп. Материалы пособия должны быть основаны на темах обучающего курса, написаны понятным языком и оформлены так, чтобы пожилым людям было удобно их читать.

Шаг 5. Перед началом занятий представьте программу обучения всем участвующим. Доработайте программу с учётом их пожеланий. Согласуйте время и место проведения занятий со всеми учащимися и преподавателями.

Шаг 7. В процессе обучения корректируйте учебный план исходя из пожеланий групп и интересов конкретного человека. К личным встречам можно добавить чтение специализированной литературы и просмотр обучающих фильмов, общение через Skype и социальные сети.

Шаг 8. По окончании курса учащимся будет полезно и приятно получить сертификаты о его прохождении.

Необходимые ресурсы и факторы успеха

Для каждого человека, обучающегося на дому, понадобится компьютер, ноутбук или планшет с выходом в интернет. Доступ в интернет нужен и в стационарном классе. Помогать учащимся должны координатор и волонтеры, заинтересованные в помощи пожилым людям. Для успеха практики важна мотивация учащихся и их желание овладеть компьютерной грамотностью.

Для маломобильных людей важно, что благодаря умению пользоваться компьютером, они могут без посторонней помощи обращаться в медицинские учреждения, оплачивать коммунальные услуги, заказывать доставку продуктов, узнавать новости и общаться с друзьями и родственниками.

Курсы компьютерной грамотности для людей пожилого возраста в Витебском районе организованы ресурсным центром «Еврорегион – Двина – Даугава». Если вы хотите подробнее познакомиться с описанным опытом, пожалуйста, обращайтесь к координатору ресурсного центра Валентине Кирилловой по электронной почте 071951@mail.ru

«ТВОРЧЕСТВО – ЭТО ЖИЗНЬ»: ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ДЕМЕНЦИЕЙ И ОГРАНИЧЕННОЙ МОБИЛЬНОСТЬЮ

«Творчество – это жизнь» – индивидуальные или групповые творческие занятия на дому или в классе для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, и для пожилых людей с лёгкой и средней степенью деменции. Такие занятия создают условия для проявления и развития творческих способностей, повышают активность и расширяют круг общения клиентов.

Практика «Творчество – это жизнь», в основном, проводится с людьми, вынужденными из-за проблем с опорно-двигательным аппаратом постоянно находиться дома, и пожилыми людьми с лёгкой и средней степенью деменции. Такие люди зачастую страдают от социальной изоляции и недостатка общения, у них низкий уровень самооценки и частые депрессивные состояния.

Благодаря практике у клиентов «Творчество – это жизнь»:

- расширяется круг общения, восстанавливаются или появляются новые социальные связи;
- формируется чувство принадлежности сообществу единомышленников;
- развиваются и реализуются творческие способности;
- растёт умственная активность;
- повышается уровень самооценки.

Занятия, как правило, проводятся на дому или в группе в учебном классе один раз в неделю. На изготовленные сувениры крепятся бирки с указанием имени автора и его контактами. Сувениры вручаются в



качестве подарков гостям выставок и других мероприятий. Человек, получивший такой подарок, имеет возможность связаться с автором поделки и выразить ему свою благодарность. Такая обратная связь расширяет круг общения, повышает самооценку людей, занятых творческой деятельностью, и формирует чувство принадлежности к обществу.

Необходимые ресурсы:

- *Волонтеры.* Волонтером может стать любой человек, заинтересованный в общении с пожилыми людьми и людьми, ведущими малоподвижный образ жизни, умеющий создавать психологическую обстановку атмосферы и заинтересовать клиентов совместным творчеством.
- *Инструктор* по ручному творчеству.
- *Материалы* для творчества.

Последовательность действий

Шаг 1. Составьте списки потенциальных клиентов. Оцените общее количество заинтересованных людей, соберите основную информацию о них: контактные данные, возраст, интересы, особые потребности.

Шаг 2. С учётом собранной информации подберите вид творческой деятельности для занятий с каждым из подопечных – бисероплетение, вязание, вышивание, изготовление поделок из различных материалов.

Шаг 3. Проведите встречу с волонтерами. Расскажите им, в чём будет заключаться их роль.

Шаг 4. Проведите совместно с волонтерами подготовительную работу с клиентами или их родственниками / опекунами / соцработниками: разъясните смысл практики; уточните желание клиентов участвовать в практике, особенности их состояния, предпочтительное время и продолжительность общения. Согласуйте время первого посещения.

Шаг 5. Во время первого визита познакомьтесь с клиентом/ми, расскажите, чем вы будете заниматься, как можно использовать изготовленные поделки и сувениры. По окончании занятия спрашивайте клиентов, понравилась ли им совместная деятельность, хотят ли они встретиться снова, что они хотят изменить в занятиях.



Во время визита важно поддерживать беседу с клиентом на другие интересные его темы. Необходимо также следить за состоянием клиента, не переутомлять его. Если клиент проявляет инициативу – не оставляйте её без внимания.

Если вы хотите организовать занятия творчеством для пожилых людей с лёгкой и средней степенью деменции по примеру Общественной благотворительной еврейской организацией «Хэсэд-Рахамим», обращайтесь к организации по следующим контактам:

е-mail: hessed@hessed-minsk.by

сайт: еврей.бел/organizacii/hessed

телефон: +375 17 334 83 31

Продвижение интересов пожилых людей в городе Дубровно

Многие проблемы, которые волнуют людей пожилого возраста, актуальны и для других жителей их местных сообществ – района, города, посёлка, улицы, двора или подъезда. Такие вопросы можно решать быстрее и проще, потому что в их решении заинтересовано больше людей. Эту стратегию успешно реализуют инициативная группа пожилых людей Дубровно «Дом без одиночества» и Дубровенская районная организация Белорусского Общества Красного Креста.

Инициативная группа «Дом без одиночества» появилась на базе клуба пожилых людей и действует в городе Дубровно Витебской области с 2009 года. Основным направлением работы группы является помощь одиноко проживающим представителям старшего поколения, ветеранам и людям с инвалидностью. Подробнее об этом направлении работы группы вы можете узнать из описания практики «Инициативная группа пожилых людей «Дом без одиночества» (страница 9).

В 2011 году «Дом без одиночества» включился в работу по решению местных проблем и продвижению интересов людей пожилого возраста. Участники группы опросили жителей города Дубровно и Дубровенского района и выявили четыре проблемы, которые волнуют и участников группы, и местных жителей больше всего:

- маленький размер шрифта на ценниках в магазинах;
- отсутствие доступных услуг по погребению усопших;
- нехватка парковочных мест для людей с инвалидностью;
- необустроенное пространство возле Киреевской криницы.

Планирование работы по решению каждой из проблем происходило в ходе собраний группы. Деятельность осуществлялась по следующему алгоритму:

Изучение проблемы – сбор фактов, свидетельств, мнений и изучение нормативных документов.

Определение лиц, которые могут принять решение по устранению проблемы. Так, для оборудования стоянки автотранспорта для людей с инвалидностью группе следовало обратиться к начальнику местного жилищно-ком-

мунального хозяйства и местное отделение ГАИ. Решение вопроса об увеличении размера шрифта ценников зависело от руководителей торговых точек.

Определение сторонников – людей и организаций, которые поддерживают предлагаемое решение проблемы и смогут помочь в его реализации.

Оформление пакета документов и фотографий, написание писем-обращений к ответственным лицам и заинтересованным организациям, подготовка материалов для СМИ, проведение личных встреч с чиновниками.

Проведение круглого стола с участием лиц, принимающих решения, и всех заинтересованных сторон.

Анализ результативности действий и внесения корректировок в план работы по продвижению интересов.

Кроме того, участникам группы было важно предложить свой вариант решения проблем. Например, для переговоров по обустройству криницы были подобраны фотографии других похожих мест в Беларуси и предложены эскизы оформления Киреевской криницы.

В результате этих действий активистам «Дома без одиночества» удалось добиться решения всех четырёх проблем. Заработала служба по погребению усопших, оборудованы три стоянки транспорта для людей с инвалидностью, благоустроена территория у Киреевской криницы.

О проблеме с маленьким размером шрифта на ценниках в магазинах рассказала районная газета, статья «Цены вам нет» вызвала резонанс в городе и помогла привлечь внимание к проблеме. Благодаря усилиям группы в четырёх магазинах Дубровно ценники печатаются более крупным и жирным шрифтом.



Создание инициативной группы и организация работы по продвижению интересов

Шаг 1. Соберите инициативную группу, готовую активно включаться в решение местных проблем.

Шаг 2. Расскажите им, что такое продвижение интересов.

Проведите несколько встреч, рассмотрите различные методы и разберите конкретные примеры решения локальных проблем.

Шаг 3. Изучите проблемы. Вместе с инициативной группой соберите информацию о проблемах, которые существуют в их сообществах, опросите местных жителей, просмотрите информацию в прессе и нормативных документах.

Шаг 4. Из полученного списка выберите несколько наиболее актуальных вопросов, которые беспокоят членов инициативной группы и местных жителей больше всего.

Шаг 5. Чтобы о проблеме заговорили, подготовьте информацию для прессы. Это могут быть фотографии, результаты опроса местных жителей, статистика и другая информация, которая поможет привлечь внимание к ситуации.

Шаг 6. Подготовьте письменные обращения к ответственным лицам и инстанциям. Разошлите предложения о сотрудничестве организациям, заинтересованным в решении проблемы.

Шаг 7. Проведите личные встречи с лицами, принимающими решения, по проблемному вопросу. Обсудите причины возникновения и пути решения проблемы.

Шаг 8. Организуйте круглый стол. Пригласите журналистов, представителей ответственных структур, людей и организации, заинтересованных в решении проблемы, чтобы обсудить возможности для её решения.

Шаг 9. Периодически проводите собрания инициативной группы. Обсуждайте результаты ваших действий и корректируйте план работы.

Необходимые ресурсы и факторы успеха

Для работы по продвижению интересов и решению местных проблем не потребовалось много средств. Членам группы нужны были канцелярские принадлежности и техника для оформления и печати документов и фотографий.

Активисты «Дома без одиночества» прошли обучение у специалистов Белорусского Общества Красного Креста, которые продолжают поддерживать и консультировать инициативную группу.

Главный фактор успеха при создании такой инициативной группы – личная заинтересованность участников в решении проблем.



Важен лидер группы – активный человек, который возьмёт на себя ответственность поддерживать и мотивировать команду.

Всем, кто хочет начать работу по решению местных проблем в своих сообществах, участники инициативной группы «Дом без одиночества» советуют быть уверенными в себе и уделять особое внимание сбору необходимой информации, чтобы всегда быть готовыми обосновать свои требования и предложения.

Если вы хотите подробнее узнать об опыте «Дома без одиночества» по решению местных проблем и продвижению интересов, можно обратиться за дополнительной информацией к Дубровенской районной организации Белорусского Общества Красного Креста:

e-mail: dubrovienskaia.robokk@mail.ru

телефон: +375 213 75 22 29

сайт: www.redcross.by

УЧЕБНЫЙ КУРС «РОДОВОД»

В ходе курса «Родовод» студенты Минского университета третьего возраста изучают историю и составляют родословную своей семьи на основании анализа генеалогических сведений из доступных источников. Грамотно оформленный документ, содержащий информацию о значимых и интересных фактах из жизни предков, становится семейной ценностью, которая впоследствии передаётся из поколения в поколение.

Основная целевая группа практики – люди в возрасте 60 лет и старше, заинтересованные в изучении истории и составлении родословной своей семьи.

Старшее поколение является хранителем истории рода и носителем семейных традиций и может передать эти знания своим детям и внукам. Но зачастую пожилые люди не знают, как и где получить дополнительные сведения о своих родственниках, каким образом составить родословную или создать генеалогическое древо и оформить документ, который будет храниться в семье и передаваться из поколения в поколение.

Слушатели курса «Родовод» изучают значение и историю своей фамилии, получают знания о способах работы по написанию истории семьи и советы по составлению родословной. Курс включает в себя теоретические и практические занятия по особенностям генеалогии как науки, изучению методов сбора информации из различных архивных источников, исследованию семейного архива, усвоению правил составления родословной и оформления генеалогического древа. На итоговом занятии среди студентов курса проходит конкурс на лучшее древо.

В Минском университете третьего возраста курс «Родовод» длится 4 месяца. В одной группе обучается до 10 человек. Занятия длительностью два академических часа (90 минут) проходят один раз в неделю. Дополнительно программой предусмотрена самостоятельная работа студентов в архивах.

В результате курса «Родовод»:

- люди пожилого возраста развивают исследовательские навыки, создают и систематизируют архив и историю своей семьи;
- благодаря полученному опыту работы с архивными документами студенты развивают умения поиска, систематизации, анализа информации и оформления документов, что позволяет в дальнейшем продолжать исследования самостоятельно;

- восстановление истории рода, изучение семейных традиций позволяют укрепить связь между разными поколениями в семье и развить чувство гордости за принадлежность к своему роду;
- полученная информация об интересных фактах из жизни предков, принадлежности к уважаемому роду или сословию помогает пожилым людям осознать собственную значимость, повысить самооценку и уверенность в себе.

Для проведения курса «Родовод», в первую очередь, нужно найти преподавателя, обладающего навыками работы с архивными документами, знаниями в области генеалогии и истории. Кроме того, понадобится программа курса и методические материалы, помещение для проведения занятий, компьютер и интернет, доступ к архивам.

Последовательность действий

Шаг 1. Подберите преподавателя, разбирающегося в вопросах генеалогии, истории, имеющего опыт составления генеалогического древа и работы в архивах.

Шаг 2. Совместно разработайте программу курса, учитывая возможности и особенности вашей целевой группы.

Шаг 3. Подберите помещение для проведения занятий с группой.

Шаг 4. Проведите набор слушателей курса. При отборе учитывается мотивация потенциальных участников, их интересы и умения, связанные с тематикой курса, примеры из личного опыта, готовность участвовать в курсе от начала до окончания и т.п.

Шаг 5. Проводите теоретические и практические занятия в соответствии с программой курса и учётом обратной связи участников.

Если вам интересен такой формат работы с людьми пенсионного возраста, обратитесь за рекомендациями по организации курса «Родовод» можно к Минскому университету третьего возраста Белорусской ассоциации социальных работников:

e-mail: 3-age@basw-ngo.by

сайт: www.vozrast.by

телефон: +375 17 395 83 79

Рада УЗВ: самоуправление в Университете Золотого Века

Университет Золотого Века (УЗВ) – программа, направленная на повышение качества жизни пожилых людей через их интеллектуальную, физическую и социальную активизацию. Практика самоорганизации и самоуправления в УЗВ позволяет вовлекать в руководство программой и принятие решений её активных и заинтересованных членов.

Программа «Университет Золотого Века» реализуется в Гродно Общественным объединением «Центр «Третий сектор» совместно с Центром дополнительного образования взрослых «Студия полезных компетенций». Рада Университета Золотого Века – это главный орган самоуправления слушателей УЗВ, который обеспечивает качество программы и эффективность взаимодействия между её студентами и руководством.

Как работает Рада УЗВ

Проведение культурных и интеграционных мероприятий, благотворительных акций, помощь в организации деятельности УЗВ, контроль за обеспечением прав слушателей программы - это далеко не полный перечень функций и направлений деятельности Рады УЗВ.

Рада УЗВ избирается на общем собрании слушателей программы открытым голосованием сроком на два года. В состав Рады входит 11 человек – предсе-



датель, заместитель председателя, секретарь, казначей и руководители различных направлений деятельности. Члены Рады в своей работе руководствуются Положением «О Раде программы «Университет Золотого Века», которое было принято на общей встрече студентов УЗВ.

Претендовать на членство в Раде могут слушатели УЗВ с минимум двухлетним стажем участия в программе, которые активно вовлечены в организацию учебной, волонтерской, благотворительной, культурной и другой деятельности УЗВ. Это люди с активной жизненной и гражданской позицией, готовые участвовать в деятельности организации и стремящиеся к позитивным переменам в жизни пожилых людей.



Создаём орган самоуправления

Организовать работу органа самоуправления – Рады, Совета или Правления – можно в любой инициативной группе, программе и организации. Такая практика:

- позволяет выявить неформальных лидеров организации или инициативы, развивает культуру делегирования полномочий;
- стимулирует инициативность и активность членов организации/слушателей программы и обучает их самостоятельному планированию деятельности;
- помогает поддерживать формальные и неформальные связи внутри организации/инициативной группы;
- повышает ответственность членов организации или участников программы за её деятельность и помогает организации/группе быть более устойчивой.

Алгоритм действий:

Шаг 1. Оцените, сколько активистов потенциально может участвовать в работе органа самоуправления, соберите информацию о них: возраст, степень активности, профессиональный и жизненный опыт, возможные ограничения, контактные данные.

Шаг 2. Разработайте Положение о деятельности органа самоуправления – документ, содержащий процедуру выборов, права и обязанности его членов, задачи их деятельности и способы взаимодействия.

Шаг 3. Проведите общую встречу со всеми членами организации. Расскажите о целях, задачах и возможностях органа самоуправления. Выслушайте и за-

фиксируйте все предложения и пожелания участников. Проведите открытое голосование для избрания состава совета.

Шаг 4. Выберите руководителя органа самоуправления, например, Председателя Совета. Обсудите все предложения и пожелания по возможным направлениям деятельности.

Шаг 5. Проведите встречу с избранными членами органа самоуправления, делегируйте им полномочия, обсудите направления деятельности и проблемы, которые могут возникнуть, проанализируйте имеющиеся и недостающие ресурсы.

Шаг 6. Разработайте план деятельности органа самоуправления. Уточните периодичность встреч. Продумайте, как наладить коммуникации органа с руководством и участниками вашей программы, организации или инициативы.

Шаг 7. Обсудите, какие мероприятия нужно провести и какие ресурсы для этого необходимы. Договоритесь о времени и продолжительности следующей встречи. Обсудите, какую работу необходимо проделать к следующей встрече: какую информацию собрать, что подготовить и т.п.

Шаг 8. К следующей встрече подготовьте краткую информацию о проделанной работе. Обсудите с членами органа самоуправления, что получилось хорошо и какие трудности возникли за время с предыдущей встречи. На таких собраниях предпочтительно использовать неформальное общение и творческие методы работы.

Чтобы самоуправление было эффективным, руководство организации должно быть готово делегировать собственные полномочия и оказывать всяческую поддержку органу самоуправления. Если вы руководитель организации, программы или инициативной группы, оставайтесь самым значимым, уважаемым и авторитетным её лидером. Но позвольте членам вашей группы или организации самим планировать деятельность, ответственно принимать решения и отвечать за результаты своей работы.

Если вас вдохновил пример Рады Университета Золотого Века, и вы готовы создать такой орган в вашей организации или инициативе, за более подробной информацией и рекомендациями можно обратиться к организаторам программы:

e-mail: uzv.hrodna@gmail.com

сайт: www.uzv.by

телефон: +375 152 62 01 81

Международное просветительское общественное объединение «АКТ»

Международное просветительское общественное объединение «АКТ» (МПОО «АКТ») зарегистрировано в Беларуси в ноябре 2002 года.

«АКТ» – это сообщество тренеров, консультантов и экспертов, действующих на благо гражданского общества. Мы заинтересованы в развитии общественных организаций, инициативных групп и местных сообществ и для этого:

- Продвигаем интересы организаций гражданского общества (ОГО) и изменяем законодательство для создания более благоприятной среды для их деятельности;
- Обучаем и консультируем некоммерческие организации по разным аспектам, включая программное и организационное развитие; распространяем успешные практики деятельности ОГО,
- Помогаем в налаживании сотрудничества между третьим сектором и государством;
- Проводим исследования, мониторинг и оценку программ, проектов и организаций.

Мы работаем ради людей, действующих в общественных интересах, и консолидируем усилия граждан ради позитивных перемен в обществе.

НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Минск пр-т Машерова, 25-323

телефон/факс +375 17 334-39-13

actngo.info@gmail.com

www.actngo.info

