



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ



ДЕПАРТАМЕНТ  
ДОБРЫХ ДЕЛ

Департамент  
труда и  
социальной  
защиты  
населения  
города  
Москвы

ЗАКАЗ АБСОРБИРУЮЩЕГО БЕЛЬЯ

ТРУД И ЗАНЯТОСТЬ

СОЦИАЛЬНЫЙ НАВИГАТОР

ШКОЛА РОДСТВЕННОГО УХОДА

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

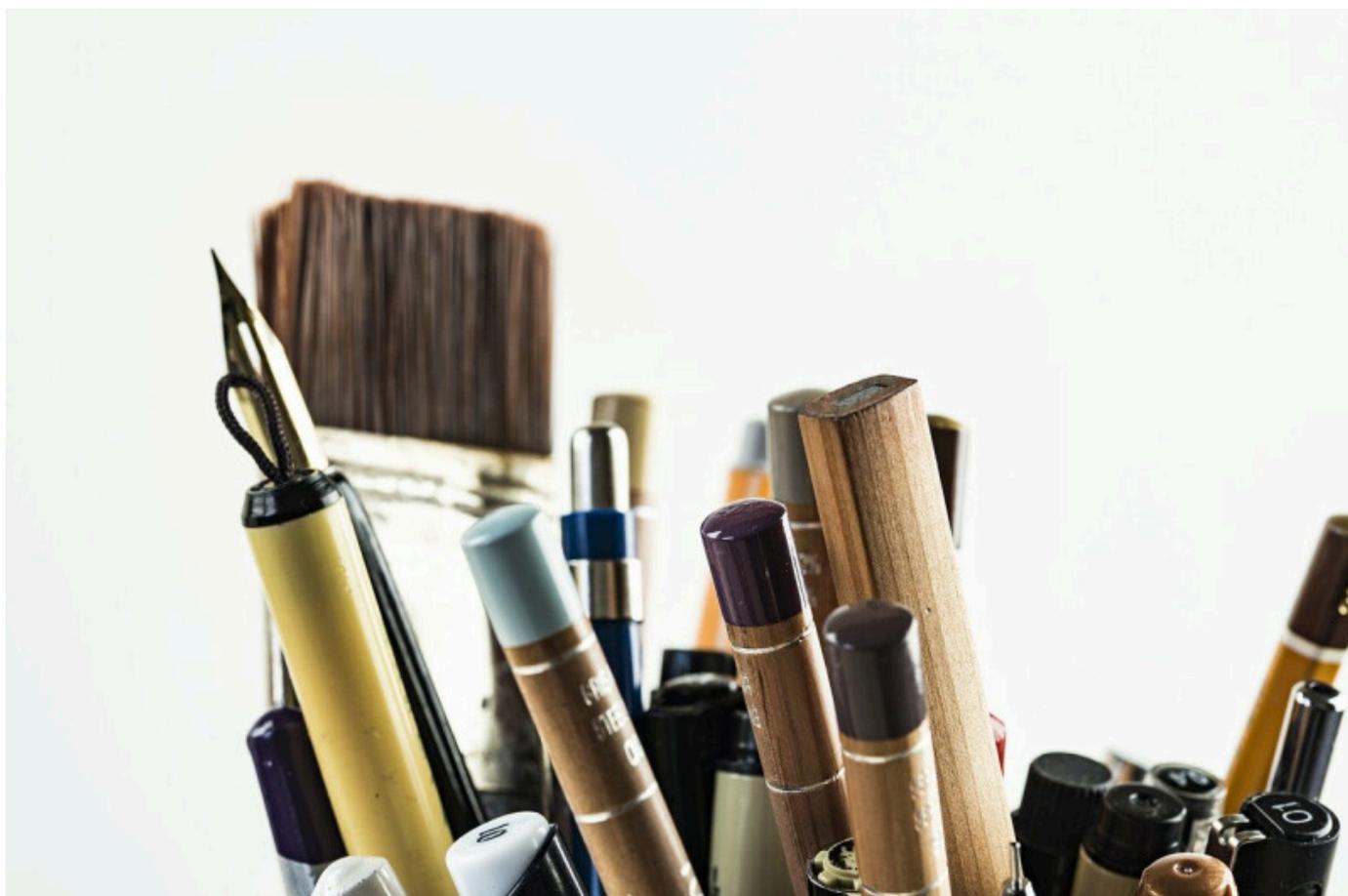
«НАШЕ СОКРОВИЩЕ»

🏠 / [Посредники](#) / [ВСЕ О РЕАБИЛИТАЦИИ](#) / [Новости](#)

[УЧАСТКИ СОЦОБСЛУЖИВАНИЯ](#)

## Какие занятия проводят в пансионатах для ветеранов труда

📅 16 марта 2020 года



**Живопись, роспись по ткани, пескография, лепка, изготовление игрушек и поделок, рукоделие и многое другое — в пансионатах для ветеранов труда есть занятия на любой вкус. Все они помогают людям не только реализовать творчески, но и несут терапевтический эффект и психологическую разгрузку.**

**Пластилиновая эмблема с положительным зарядом**

Для занятий пластилинографией в Пансионате для ветеранов труда № 1 всё готово: на столе пластилин, бусины, пуговицы, сухоцветы и семена растений. Из них каждый участник собирает собственную эмблему.

*«Иногда очень важно иметь свой талисман. Во время болезни или хандры можно взглянуть на него и почерпнуть энергию, вложенную в работу, наполниться позитивными эмоциями от счастливых минут жизни и воспоминаний из детства»,* — уверена психолог пансионата **Анна Евдокимова**.

Женщины с удовольствием погружаются в творческий процесс, и на бумажной основе появляются цветы и деревья. Занятия полезны пожилым людям: они развивают воображение и улучшают настроение.

На панно Людмила — жительница пансионата — лепит яблоню, красными бусинами выкладывает плоды на дереве. Она вспоминает, как в детстве помогала бабушке высаживать деревья в саду.

Психолог Анна ненавязчиво расспрашивает женщину о породе дерева, его плодах, месторасположении. Ответы Людмилы помогают психологу определить эмоциональное состояние подопечной.

*«Созревание плодов связано с формированием личности. До определенного возраста нужно дорасти, возможно, поэтому многие подопечные изображают фрукты. Во время рукоделия активизируются разные зоны головного мозга, вырабатываются гормоны радости, появляется чувство защищенности, удовлетворения и покоя. Это мощный ресурс для уверенности в завтрашнем дне»,* — объясняет Анна.

### **Живопись в борьбе со стрессом**

Развить образное мышление и творческие способности помогает правополушарное рисование. Группа проживающих в Пансионате для ветеранов труда № 19 во главе с волонтером Викторией Васильевой занимаются арт-терапией уже полгода. Уроки рисования очень нравятся и проживающим, и преподавателю.

*«Моя профессиональная деятельность не связана с изобразительным искусством. Мне просто хотелось поделиться своими умениями с пожилыми людьми, к которым я питаю огромное уважение. Я предложила руководству Пансионата план работы с подопечными, получила одобрение, и с тех пор каждый вторник я занимаюсь с проживающими»,* — рассказывает **Виктория**, волонтер.

Правополушарное рисование начало набирать популярность больше 50 лет назад. Его особенность – принципы работы головного мозга: левое полушарие отвечает за аналитику, логику и частное восприятие, правое – за эмоции, интуицию и принятие образа в целом.

*«Преимущество этого метода в том, что создать живописную картину может даже обычный человек, никогда не державший кисть в руке. У нас в группе есть мужчина, который с недоверием пришел посмотреть, как занимаются другие, но увлекся сам, и сейчас он наш самый активный ученик»,* – добавляет **Виктория**.

Помимо раскрытия творческого потенциала, рисование успокаивает, улучшает зрительную память, цветовосприятие, мелкую моторику. В процессе создания художественной работы человек отвлекается от негативных мыслей. А когда получает положительные отзывы на свои творения, то приобретает уверенность в себе.

*«Когда мои подопечные видят, что у них действительно получаются красивые вещи, они избавляются от зажатости, неуверенности и обретают гармонию. И я радуюсь вместе с ними»,* – отмечает **Виктория**.

### **Пэчворк для развития нейронных связей**

В Доме ветеранов сцены им. А. А. Яблочкиной «тряпичная история» началась два года назад.

Яркие ткани и пестрые лоскуты привлекают внимание, их приятно держать в руках, подбирая идеальное сочетание фактур. Эти простые действия дарят приятные тактильные ощущения, стимулируют работу мелкой моторики, положительно влияют на координацию, внимание, мышление, воображение, зрительную и двигательную память.

*«В самом начале работы мы устраиваем настоящий мозговой штурм! Разбираем лоскуты, обдумываем, как их применить и какой узор сложить, как грамотно сочетать цвета. Это самая важная и интересная часть занятия! Ведь в процессе обдумывания приходит вдохновение, рождаются новые идеи, развивается образное мышление и внимание»,* – рассказывает психолог Дома ветеранов сцены им А. А. Яблочкиной **Роман Норнорос**.

Женщины с интересом складывают сюжеты из лоскутов, которые затем собираются в готовое изделие. Лоскутное шитье хорошо тем, что им можно украсить любую вещь: подушку, сумку, салфетку или создать самостоятельное панно. Над одним из таких изделий сейчас трудится весь коллектив студии.

«Как-то в руки попал лоскут с бабочкой. Мы его долго вертели, прежде чем идея доросла до триптиха. Работа называется „Коллекция бабочек“. Мы уже изготовили одну часть, впереди еще две. Очень воодушевляет, что наши изделия участвуют в выставках и украшают холлы Дома. Таким образом мы дарим радость и красоту окружающим и сами получаем положительные эмоции от этого», – делится впечатлениями **Людмила**, проживающая в ДВС им. А.А. Яблочкиной.

«Человек так устроен, что чаще пользуется уже наработанным опытом, чем поиском новых решений. С возрастом эта ситуация усугубляется. Новые нейронные сети в головном мозге возникают реже, а от них зависит сохранение ясности ума. Согласно теории профессора Сергея Савельева, новые нейронные связи лучше всего формируются в процессе творчества. Поэтому наши занятия направлены в первую очередь на сохранение и развитие умственной активности», – объясняет **Роман Норнорос**.

## Пресс-служба Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Категория новости:

Категория граждан:

Ветераны

Пенсионеры

---

[Вернуться назад](#)

---

Категории граждан:  
[Пенсионеры](#)

в этом разделе вы  
найдете

Новости

Публикации в СМИ

Издания



**Фотографии**

**Москва социальная:  
история соцзащиты  
в столице**

**Пресс-служба**

**Тесты**

**Наши награды**

**Опросы**

**Спецпроекты**