

Как преодолеть одиночество в пожилом возрасте?

В городском Доме книги прошла диалоговая площадка на актуальную тему «Общение и взаимопомощь: как не чувствовать себя одиноким и найти поддержку», которую провел директор Рогачевского ТЦСОН, депутат районного Совета депутатов Константин Купреев.

Чувство одиночества хоть иногда, но испытывал каждый из нас. Однако самая уязвимая часть населения в этом плане – люди пожилого возраста, которых мы уважаем и ценим за их опыт и житейскую мудрость. Именно этой категории населения нужны и важны поддержка, внимание, участие родных и близких. О том, что одиночество можно преодолеть или вообще его избежать, на диалоговой площадке говорили все эксперты. В их роли выступили председатель районного совета ветеранов Вера Наумова, иерей Дионисий Фенюк, начальник отдела спорта и туризма райисполкома Игорь Ходько, а также художественный руководитель Рогачевского ГДК Ольга Матвеевко.

Константин Купреев проинформировал участников диалоговой площадки о деятельности ТЦСОН, направленной на организацию комплексного обслуживания граждан. Он также дал рекомендации, как избежать социальной изоляции, например, посещая занятия в одном из восьми клубов и трех кружков различной направленности, действующих при центре. Еще один отличный способ быть полезным другим – участвовать в волонтерском движении.

Игорь Ходько в своем выступлении сделал акцент на том, что людям в возрасте не следует забывать о физической активности и раздал буклеты с информацией о работе спортивных секций города и района, о постоянных скидках для данной категории граждан. А также выразил надежду, что пожилых рогачевцев, желающих с пользой для здоровья проводить свободное время, станет

больше.

Ольга Матвеевко проинформировала собравшихся о том, как на базе городского Дома культуры налажена работа с людьми серебряного возраста. В учреждении действуют два любительских объединения и три вокальных коллектива. Например, народный клуб любителей народной песни «Поющие сердца» создан в 2004 году и насчитывает в своих рядах 76 участников. На базе клуба действуют хор численностью 23 человека и вокальный ансамбль «Народная песня», в котором занимаются 12 пожилых людей. Кроме того, на базе ГДК весной 2023 года открылась группа здоровья «Формула радости», работает вокальный коллектив «Вдохновение». В 2024 году на базе Дома культуры организовано 73 мероприятия для людей, находящихся на заслуженном отдыхе.

Иерей Дионисий Фенюк в своем пастырском обращении к собравшимся подчеркнул, что Господь вложил в каждого из нас потребность в любви и понимании, дружбе и общении. А корень одиночества заключается в отдалении от Бога, поэтому общаться с Создателем можно не только читая Священное Писание и посещая богослужения, но и войдя в большую духовную семью прихода храма.

Вера Наумова заострила внимание на том, как для некоторых людей элегантного возраста выход на заслуженный отдых становится стимулом к тому, чтобы открывать себя заново – в творчестве, спорте, общении друг с другом. В этом плане следует отдать должное первичным ветеранским организациям. Отличным предложением от председателя районного совета ветеранов стало пожелание организовать на Рогачевщине ветеранские «Дажынкі».

Как видим, способов сохранить душевную молодость и социальную активность – предостаточно. Стоит только выбрать занятие по душе, чтобы не замыкаться в себе, чувствовать свою нужность и радоваться жизни.



















