

Наш год — не беда

Так позитивно относиться к своему возрасту пенсионерам помогают в территориальном центре социального обслуживания «Марьино».

Своим подопечным — бабушкам и дедушкам пенсионного и даже далеко запенсионного возраста — здесь дают реальную возможность сохранить бодрость духа, активность и не слабеющий интерес к жизни.

Начнем с самого обычного. В Центре вы не встретите пожилого человека, махнувшего, как принято порой говорить о стариках, на себя рукой. Все бабушки и дедушки подтянуты, аккуратно одеты и даже стараются

не отставать от моды. Женщина и далеко за восемьдесят остается женщиной — со свежей прической и легким макияжем на лице. Сразу представляешь себе, как утром каждый из них не считает свои возрастные хвори, а тщательно готовится к выходу «в люди», то есть собирается в ТЦСО, где нужно выглядеть «не хуже других». Разве это не позитивный фактор в жизни пожилого человека?

В Центре у каждого быстро появляется много знакомых. Есть с кем поговорить о насущном, излить душу, поделиться своими мыслями. Так отступает одиночество — один из грустных спутников старости.



Занятие акваэробикой в бассейне

Все, что получают в Центре пожилые люди, объединяется общим понятием — активное долголетие: такая программа в последние годы успешно реализуется в столице.

— Наша задача, — говорит о ней министр Правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения города Москвы Владимир Аршакович Петросян, — сделать все, чтобы столичные пенсионеры дольше жили, оставались активными членами общества, полноценными гражданами. Наши центры социальной защиты, такие как ТЦСО «Марьино», успешно реализуют программу активного долголетия, способствуя достижению этой цели.

ТЦСО «Марьино» отвечает всем современным требованиям, предъявляемым к учреждениям подобного рода. Располагает он и тем, чего пока нет в других аналогичных центрах Москвы и что, безусловно, особенно радует пенсионеров. Это собственный плавательный бассейн. В любое время года, в любую

погоду здесь тепло и комфортно, проводятся занятия лечебной физкультурой. При желании можно и просто поплавать. Специальный подъемник делает бассейн доступным даже для тяжелых инвалидов. Стоит ли говорить о том, что каждое посещение бассейна дает заряд бодрости и хорошего настроения в любом возрасте.

А тем временем жизнь в Центре идет своим чередом.

Несколько человек занимаются в тренажерном зале. В «соляной пещере» — очередной сеанс галотерапии.

Как обычно, в девять часов утра приняло своих подопечных отделение дневного пребывания со стационаром, куда пожилые люди приходят утром и где проводят весь день, пока их домочадцы на работе. За этим отделением закрепилось название «детский сад для пенсионеров». Аналогия понятна: здесь специалисты позанимаются со стариками, здесь их накормят и развлекут, даже предоставят возможность комфортно отдохнуть после обеда.



Галотерапия. Соляная пещера