**Клуб для граждан пожилого возраста**

С выходом на пенсию образ жизни человека меняется. Сужается круг общения и потребностей, однако увеличивается объем свободного времени, который необходимо заполнить полезной и содержательной деятельностью для продолжения полноценной жизни. В связи с этим возникает необходимость содействия в решении проблемы организации свободного времени пожилых людей.

Клубная работа является одной из форм организации культурного досуга для граждан пожилого возраста. Пенсионеры реализуют здесь свои творческие замыслы и раскрывают свои таланты. Клубы объединяют людей по интересам. Цель у них у всех одна – поддержание активной жизненной позиции в пожилом возраста, организация досуга пожилых людей.

 Через работу факультативов планируется создание благоприятных условий для самообразования и самосовершенствования граждан старшего поколения, активизации творческого потенциала и сохранение позитивного отношения к жизни, укрепление физического и духовного здоровья

 В настоящее время в отделении работают 3 факультатива по интересам:

* факультатив «Основы безопасности жизнидеятельности»;
* факультатив «Культурно-досуговой деятельности»;
* факультатив « Физической активности»

 **Факультатив « Основы безопасности жизнидеятельности»**

 Данная программа направлена на рост уровня безопасности людей старшего поколения. В настоящее время перед пожилыми людьми возникает множество бытовых и жизненных трудностей, с которыми им самим порой трудно разобраться. Кроме того, пенсионерам нужны дополнительные знания, чтобы не стать жертвами мошенников. Люди пожилого возраста иногда не знают, пренебрегают, а зачастую и забывают о простых мерах безопасности в быту. В настоящее время проблемы, связанные с угрозой пожаров, взрывов бытового газа и другими чрезвычайными ситуациями, а также вопросы, связанные с личной безопасностью, очень актуальны. Форма проведения - это беседы, лекции, практические занятия, которые направлены на обеспечение психологического и физического здоровья пожилых людей и инвалидов в условиях современного мира.

 **Факультатив « Культурно-досуговой деятельности»**

Сделать жизнь насыщенной и интересной можно в любом возрасте. Многие пенсионеры предпочитают интересный отдых в кругу друзей. Их привлекают разговоры, встречи с талантливыми людьми. Наши посетители могут отдохнуть, попеть песни, попить чайку, угостить друг друга своими пирогами, поделиться рецептами, есть возможность отправиться с экскурсией в музей, посетить библиотеку, концерты, то есть получить удовольствие от общения с другими людьми.

**Факультатив « Физической активности»**

 От старости не вылечиться, но вот замедлить её ход можно.  Здоровый образ жизни является необходимым условием продолжительной и комфортной жизни пенсионера. Самый верный и эффективный путь к здоровью, физическому совершенству и активному долголетию - это высокая физическая активность. На факультативе организована фитнес-группа «Здоровье без лекарств»- работа в нем ориентирована на укрепление здоровья и продление активного долголетия пожилых людей с использованием метода адаптивной физкультуры, оздоровительной гимнастики, механотерапии. Данный факультатив работает 2 раза в неделю. Его посещают 17 человек.

Все эти мероприятия способствуют продлению активной физической жизни пожилых людей, замедляют процесс старения.