

В школе №1552 проведут занятие «Московского долголетия»

05.04.2018

Занятие по арт-терапии для участников программы «Московское долголетие» пройдет в образовательном учреждении №1552 в пятницу, 6 апреля.

Мы пообщались с преподавателем арт-терапии психологом школы №1552 Еленой Нагаевой и узнали, что же приносит программа активного долголетия в жизнь пенсионеров района.

— Мне очень нравится идея этого проекта - включить пенсионеров в активную жизнь. На занятиях арт-терапией происходит встреча с собой и другими, и местом этой встречи может быть рисунок или другое выразительное средство.

— Какова цель этих занятий?

— На занятиях участники делятся своими чувствами, настроением, кроме разделения своих чувств получают ещё и поддержку от ведущего группы и других участников. Считаю, что это и есть самый важный смысл этой работы: и моей, и внутренней работы каждого участника - ощутить себя нужным, важным и не одиноким.

— Как обычно проходит арт-терапия?

— Это будет только второе занятие, но выглядят они как свободное рисование, тема у каждого своя. Я предпочитаю слушать группу и потом из того, что актуально участникам и рождается то или иное задание. И, зачастую, задание так и звучит: Выразите то, что Вы чувствуете любыми выразительными средствами.

Пока в школу №1552 ходит только одна группа «Московского долголетия», но на этом ресурсы учреждения не заканчиваются. В планах запустить еще 4 группы различных направлений. Однако, как отмечает старший методист Ирина Строганова: «Мы, к сожалению, не можем сами набирать людей на занятия. Записаться можно в местном ТЦСО, и когда наберется достаточно человек на одно направление, они придут к нам».

Мы попросили Ирину подробнее рассказать об активностях, которые заработают в учреждении.

Наталья Кочережко

— Всего заявлено 5 программ, 2 из них активные - это Танцы и ОФП (общая физическая подготовка) «Планирую дожить до 100». Их ведут педагог физической культуры Наталья Кочережко и хореограф Оксана Чайковская.

Оксана Чайковская

— И в чем же суть таких уроков?

— Там ученики будут проходить техники самомассажа, делать упражнения для профилактики варикоза и других заболеваний. Также пройдут лечебный фитнес-курс для укрепления общего состояния здоровья и мышечного тонуса. Танцевальная гимнастика - это не только нагрузки, но и реабилитационный комплекс для всех отделов позвоночника, а также отличный релакс.

Помимо спортивных секций откроется художественно-прикладной кружок, который возглавит учитель ИЗО Марина Кондулинская.

По словам Ирины Александровны, каждый пенсионер должен выбрать только одно направление, но, впоследствии, может поменять его, если ему захочется сменить вид деятельности.

— Они (ученики), конечно, хотят все и сразу. Все хотят записаться и на танцы и на хор и на творческие кружки, говорят, что каждый день бы к нам ходили, - улыбается Ирина.

Отметим, что занятия арт-терапии для бабушек дедушек нашего Зябликова проходят по пятницам с 11:00 до 13:00. А при наборе достаточного количества желающих запустится и вторая такая группа.

Подать заявку и стать участником проекта «Московские долголетие» можно в местном Территориальном центре социального обслуживания по адресу: улица Мусы Джалиля, дом 25а. Для этого при себе нужно иметь паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/7244867.html>

[Управа района Зябликово](#)