Администрация Владимирской области
Департамент социальной защиты населения

50 плюс
Все плюсы зрелого возраста

Стратегии активного долголетия

Бобченко Татьяна Григорьевна

Кандидат психологических наук, доцент

Доцент кафедры социальной педагогики и психологии Педагогического института Владимирского государственного университета

Психолог «Владимирского областного специального дома для ветеранов»

Долголетие –

достижение человеком возраста, превышающего среднюю продолжительность жизни в популяции

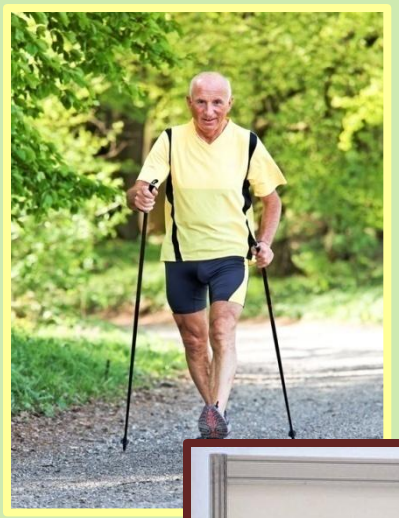
Долгожители – биологическая элита (1:5000)

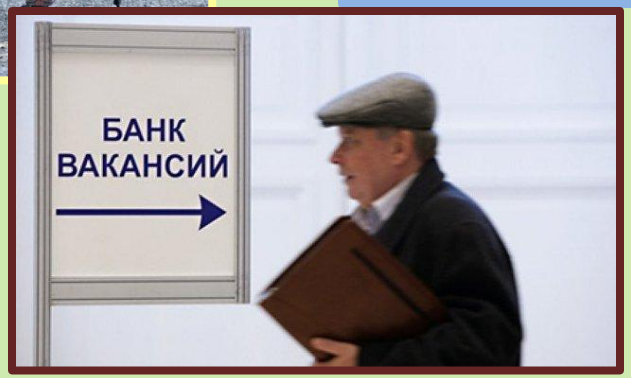
Активность –

движения, действия, поступки человека, направленные на удовлетворение его потребностей и достижение цели

Активное долголетие –

сохранение способности человека на протяжении срока его жизни, особенно в старшем возрасте, самостоятельно организовывать свою жизнь и удовлетворять потребности.





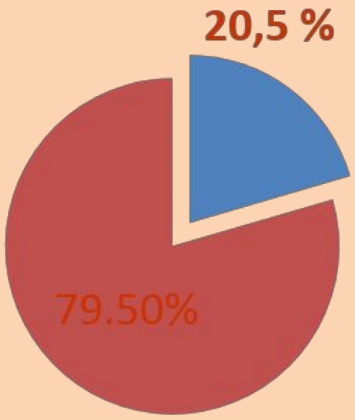
Стратегии активного долголетия–

способы создания в обществе условий и действия самих людей, направленные на поддержку и сохранение активности человека старшего возраста, увеличение продолжительности и повышение качества его жизни, оказание помощи и поддержки тем, кто в ни[illegible]ждается

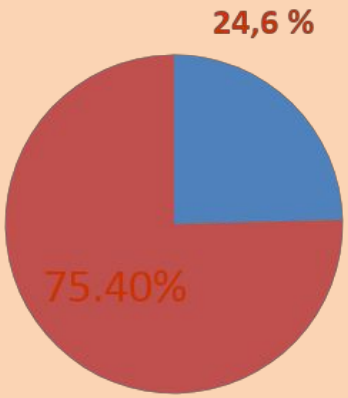
1. Численность населения в возрасте старше трудоспособного в России увеличивается
2. Опыт людей старшего возраста, возможность интеллектуальной, социальной, творческой активности
3. Почитание старшего поколения – фактор долгожительства
4. Формирование у молодого поколения, до

Численность населения в возрасте старше трудоспособного

Доля населения в возрасте старше трудоспособного

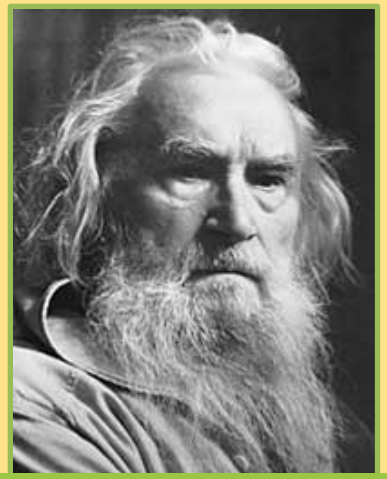


2006 год



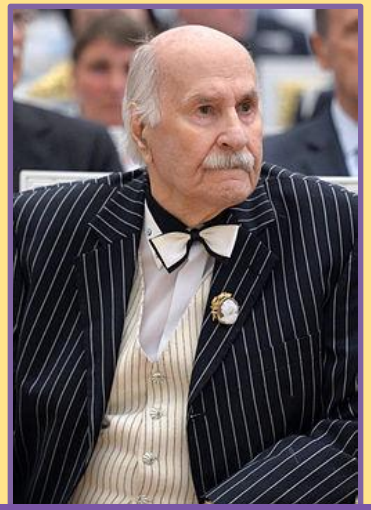
2016 год

Яблочкина
Александра Александровна
(1866-1964) - 97 лет
актриса

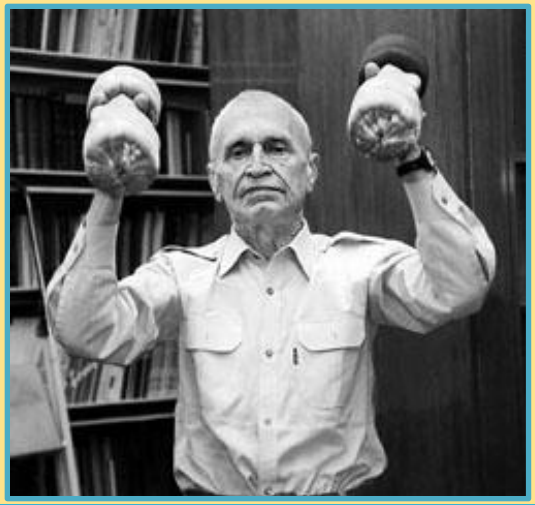


Коненков
Сергей Тимофеевич
(1874-1971) - 97 лет
скульптор

Репин
Илья Ефимович
(1844-1930) - 86 лет
художник-живописец



Зельдин
Владимир Михайлович
(1915-2016) - 101 год
актер



Амосов
Николай Михайлович
(1913-2002) – 89 лет
хирург

- Здоровье,
- риски и профилактика заболеваний,
- питание,
- физические упражнения,
-внешность.

- Значимость денег,
-достаточный уровень доходов,
- финансовая безопасность

- Активное долголетие
- Физичес-кое
- Психологи-ческое
- Когнитив-ное
- Социаль-ное
- Духовное
- Материаль-ное

- Готовность к переменам,
- положительные эмоции и отношения,
- новые впечатления,
- независимость

- Религия,
- вера,
- альтруистическое поведение,
- переживание ценности жизни

-Познавательная активность,
- обучение новому

-Отношения с близкими и друзьями,
-трудовая занятость,
-общественная активность,
-отдых и увлечения

ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ

Не хочу я стареть, не хочу!
Говорят, что отлично я выгляжу!
Мне такое еще по плечу,
Что не всякая юная выдержит!
Я такое придумать могу,
Что другие мне просто…
завидуют!
Юность блеклая в вечном долгу –
Что я в ней, кроме скромности , видела?
Кроме комплексов – что бы надеть??
Ну, какие у нас были платьица…
Не хочу и не буду стареть!
Так в судьбе я своей обозначила!
Погляжу на себя – хороша!
Три морщинки – подумаешь трудности!
Голос юный, красотка – душа,
Ну, а в зеркале – вечные глупости!
Внучка – Лапочка рядом идет…
Незнакомые думают – мама – я!