

В филиале с Саранпауль реализуется программа обучения граждан старшего поколения **«Университет третьего возраста»** в рамках которого осуществляет деятельность факультет **«Творческое развитие личности»** - это целостная программа деятельности, содержание которой подчинено одной общей линии и объединено одной общей идеей. Идея заключается в помощи и организации для граждан пожилого возраста группы общения по интересам, где они могут проявить свои творческие способности, реализовав их на практике; раскрыть потенциал; повысить уровень мастерства; обменяться опытом друг с другом.

Программа реализуется через теоретические, практические занятия, способные пробудить любознательность, вовлечь в активное освоение окружающего мира.



Задумывались когда-нибудь о пользе вязания, и что это занятие способно творить с телом человека? Рукоделие — это не только повод занять себя, но и масса всего полезного для нашего мозга!

Ученые решили выяснить, почему же вязание так полезно для людей за 50. Оказывается, систематическое занятие вязанием улучшает работу головного мозга. Следовательно, является профилактикой старческого слабоумия.

У людей есть пальцы (удивительно, да?), этими пальцами мы способны выполнять тончайшую работу. Благодаря мелкой моторике, совершаемой руками, наш мозг продолжает функционировать. Вязание — это сложный технический процесс, требующий у мозга не только физическую, но и умственную активность, когда приходится считать, продумывать и планировать свое вязание.

Но и это еще не все. Сердечно — сосудистая система переходит в пассивный режим, мышцы расслабляются, и вы получаете удовольствие от отдыха и процесса творчества.



Вязание значительно снижает частоту сердечных сокращений. Во время вязания, повышается уровень эндорфина в крови, и вы заряжаетесь позитивом и хорошим настроением. Вязание помогает снять стресс, накопившийся за день. За день мы испытываем много эмоций, от некоторых необходимо просто избавиться. Если вы вяжете, то, скорее всего, знаете, как в процессе вязания, вся суета и стресс отходит на второй незначительный план.

А еще вязальщицы дружелюбные. У них всегда много единомышленников, с которыми они общаются и делятся своими секретами и опытом!

Вы представляете, сколько всего положительного происходит с вами, когда вы вяжете? Всего 30 минут в день, а уже столько всего хорошего для себя любимой! Не отказывайте себе в удовольствии, тем более это еще и полезно! Вяжите и будьте здоровы!



За петелькою — петелька.
Прозрачный клетот спиц.
Свивается изделие
Под взмах железных птиц.
Сплетутся петли в кружево
И в теплые носки,
И в кофточки, и в варежки
Для всей моей семьи.
Свивается изделие,
Клубком кота маня.
Под нежное скрипение
Проходит жизнь моя.



**Держайте, творите и вы получите истинное
удовольствие от вашей работы.**

Рукоделие - это удивительный
вид творчества, позволяющий
создать шедевр за короткий срок.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Березовский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»

Директор
Горбунова Елена Сергеевна
8 (34674) 2-22-80

Заведующий филиалом в с. Саранпауль
Сюткина Ирина Сергеевна
8 (34674) 4-54-26

**Получить консультацию по факультету
«Творческое развитие личности»**

Вы можете по адресу:
628148, Советская, ул. д. 19, корпус 2,
с. Саранпауль, Березовского района
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
Инструктор по трудовой терапии
Салтыкова Наталья Валериановна
Телефон 8 (34674) 4-52-74

Режим работы:
Понедельник 09.00-18.00
Вторник – Пятница 09.00-17.00
Обеденный перерыв 13.00-14.00
Суббота, Воскресенье – Выходной

Официальный сайт:
<http://бркцсон.рф>

Адрес электронной почты:
berkcsn@admhmao.ru

Департамент социального развития Ханты-
Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»



Информационный буклет

**Факультет
«Творческое развитие личности»**
программы обучения граждан
старшего поколения
«Университет третьего возраста»



с. Саранпауль, 2021 г.