وقت زندگی

مرکز روزانه نگهداری از سالمندان

50+
Fifty Plus
www.50plus.ir

سن

فقط

یک

عدد

است

با نیازهای سالمندان آشنا شوید

سالمند کیست؟ سالمندی چیست؟

کمی به جواب سوال‌های بالا بیندیشیم. شاید خیلی ساده فقط به سن اکتفا کنیم. همان‌گونه که سازمان بهداشت جهانی، شصت سال و بالاتر را سالمند تعریف و سه گروه سالمندِ جوان، سالمندِ میانسال و سالمندِ پیر را به عنوان زیر گروه آن معرفی کرده است.

اما به نظر می‌آید سالمندی بیش از آن‌که با سن تعریف شود، با چگونگی وضعیتِ توانمندی، استقلال، فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی شناخته می‌شود. سالمند در فرهنگ عامه کسی است که از جنبه‌های مختلف ناتوان شده است و نیاز به مراقبت وهمراهی بیشتر دارد. عموما با افزایش سنِ افراد، توان فیزیکی، ظرفیت ذهنی و ارتباطات اجتماعی کاهش می‌یابد. فرد استقلال خود را از دست می‌دهد، دیگر مولد نیست و همه این عوامل فرد را غیر مفید و وابسته می‌کند که این خود حقیقتی دردناک است و بر روی افراد تاثیر روانی نامناسب دارد و دور باطلی را ایجاد می‌کند. همه ما از پیر شدن می‌ترسیم و از اینکه سالمند و خصوصا محتاج شویم، نگران هستیم.

آیا می‌توان سالمند نشد؟

متاسفانه جواب منفی است، اما خوشبختانه می‌توان سالمندی توانمند و مستقل را تحربه کرد.

چه باید کرد؟

تنها راه حل، شناسایی به موقع و پیگیری مستمر در جهتِ تغییر روش و سبک زندگی و گذراندن سالمندی موفق، فعال، کارآمد و دارای منزلت است. هدف، خلق سالمند توانمند است.

سن فقط یک عدد است

چشم‌انداز

" برنامه بیست ساله ارتقاء جایگاه سالمندی در ایران "

همانند بسیاری از کشورهای دنیا، جمعیت سالمندان ایران نیز، حتی با سرعتی بیش از سرعت رشد جهانی، در حال افزایش است. اکنون رقم آن حدود ۹/۵ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال و ۶/۱ درصدی ۶۵ سال به بالا را نشان می‌دهد و انتظار می‌رود جمعیت بالای ۶۰ سال کشور در سال ۲۰۲۵ به رقمی حدود ۱۱٪ و در سال ۲۰۵۰ به ۲۸٪ افزایش یابد. نرخ رشد جمعیت سالمندی، چهار برابر نرخ رشد جمعیت کشور است ودر دو دهه آینده حدود ۱۶ برابر نرخ رشد جمعیت کشور خواهد بود.

- احداث مراکز جامع مراقبت سالمندی شامل مجموعه‌های روزانه، شبانه روزی، مراقبت در منزل، بهسازی محل اقامت و اماکن عمومی.
- تربیت "سالمندیار" با درنظر گرفتن آموزش های تئوری لازم و گذراندن دوره‌های عملی جهت توانایی مراقبت صحیح و استاندارد از سالمند
- افزایش آگاهی جامعه از مفاهیم سالمند و سالمندی و ارتقاء جایگاه سالمند در جامعه و تلاش در جهت ایجاد جامعه دوستدار سالمند
- ارائه بهترین و با کیفیت ترین خدمات مراقبت سالمندی در مجموعه های زنجیره ای در سراسر کشور به همراه مناسب ترین قیمت ممکن به گونه‌ای که اقشار مختلف جامعه امکان بهره گیری از این خدمات را داشته باشند.
- فرهنگ سازی جهت پیشگیری از ناتوانی در سنین سالمندی با تاکید بر تغییر سبک زندگی، غربالگری بیماری‌ها و مراقبت مناسب
- آموزش و پژوهش در زمینه سالمندی به منظور سیاست گذاری، برنامه ریزی و اجرایی شدن موارد فوق الذکر در سطح کلان

سن فقط یک عدد است

ماموریت

سالخوردگی جمعیت، یک موفقیت جامعه بشری و پیامد توسعه فراگیر است که در صورت مدیریت صحیح و آگاهی و شناخت لازم از وضعیت موجود، ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل و نیازهای سالمندان از یک سو یک فرصت گسترده‌ای را در اختیار همه جامعه قرار می‌دهد که با طول عمر بیشتر بتوانند به طور فعال در جامعه مشارکت کنند، اما در صورت عدم برنامه‌ریزی و مدیریت و عدم شناخت علمی و کافی از روندهای سالخوردگی جمعیت و پیامدهای آن و فقدان برنامه‌ها و مداخلات ملی صحیح می‌تواند به یک تهدید جدی برای اقتصاد، سیستم بهداشتی درمانی و ارایه مراقبت و تهدید رشد اقتصادی و توسعه پایدار منتهی شود.

- ارائه انواع خدمات مراقبتی روزانه سالمندی (مراقبت‌های جسمی، روانی ذهنی، معنوی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و...) با کیفیت و قیمت مناسب برای گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر
- ارائه برنامه‌های لازم برای تغییر سبک زندگی با هدف توانمند سازی گروه سنی ۵۰ سال و بالاتر
- استفاده از فناوری و تکنولوژی‌های روز دنیا برای ارائه خدمات مناسب سالمندی

معرفی مرکز

مجموعه‌ی «وقت زندگی» با بیش از ۸۰۰ مترمربع زیربنا در ۴ طبقه، شامل فضاهای رفاهی متنوعی از جمله ۴۰۰ متر مربع فضای سبز و روف گاردن، می‌باشد.

- فضای کاملا اختصاصی اسپا (جکوزی، سونا، ماساژ...) جهت استفاده مراجعین و همچنین فضایی جهت بازی‌های گروهی و انفرادی (میز پینگ پنگ - فوتبال دستی - بیلیارد و دارت) مهیا شده است.
- طراحی و تجهیز فضای ورزشی، ارزیابی جسمانی و نیز امکان استفاده از دستگاه‌های حرفه‌ای ورزشی، در نظر گرفتن فضای اختصاصی انجام یوگا زیر نظر مربیان مجرب برای ایجاد آرامش روح و جسم سالمندان فراهم می کند.
- بخش فیزیوتراپی این مجموعه با فراهم کردن امکانات و تجهیزات کامل در این زمینه خدمات حرفه‌ای ارائه می نماید.
- لمکده تداعی‌گرِ فضای دلنشین خانه با طراحی ویژه می‌باشد تا سالمندان در این قسمت، امنیت و راحتیِ فضای خانه خود را تجربه کنند. در این بخش افراد می‌توانند از امکانات متنوع خانه بهره‌مند شده و به بازی‌های دو نفره (تخته نرد، دبرنا، شطرنج...)، تماشای گروهیِ فیلم، نقد و صحبت پیرامون آن و نیز مطالعه بپردازند. مرور خاطرات با گوش سپردن به آواهای نوستالژیک و آرام‌بخش، امکان برگزاری جشن‌ها و دورهمی‌های دوستانه، آشپزخانه‌ای دنج برای سرو غذای گرم و میان وعده، از دیگر مزایای مجموعه «وقت زندگی» است.
- از دیگر امکانات این مجموعه، اختصاص فضا جهت برگزاری کلاس‌ها، کارگاه‌های آموزشی و سخنرانی‌های مختلف است.

سن فقط یک عدد است

لمکده
وقت
زندگی
سن
فقط
یک
عدد
است
مرکز نگهداری روزانه سالمندان
سن
فقط
یک
عدد

سن فقط یک عدد است

کادرمجموعه

- مسئول فنی
- پزشک
- متخصص طب سالمندی
- پرستار
- بهیار
- روانشناس
- داروساز بالینی
- مشاور تغذیه
- فیزیوتراپیست
- کاردرمانگر
- آسیب شناس و فیزیولوژیست ورزشی
- مددکار
- مشاور حقوقی
- مربی‌های آموزشی، هنری و ورزشی

وقت
زندگی
Fifty Plus

ارزیابی، مشاوره و برنامه‌ریزی همه‌جانبه

سن فقط یک عدد است

ارزیابی پزشکی

در این مرکز به منظور ثبت و بررسی روند تغییرات سلامت اعضا، برای هر فرد به صورت جداگانه پرونده‌ی پزشکی تشکیل می‌گردد تا با معرفی وی به همکاران متخصص، از مشاوره‌های پزشکی، ارزیابی‌های لازم و تشخیص موارد اورژانسی توسط کادرِ پزشکیِ این مرکز بهره‌مند گردد. انواع ارزیابی‌های پزشکی مجموعه "وقت زندگی" عبارت است از:

غربالگری سرطان

ارائه خدمات تخصصی و فوق تخصصی غربالگری سرطان، منطبق بر آخرین گایدلاین های آمریکا و اروپا زیر نظر پزشکان فوق تخصص در هر رشته ، برای افرادی که به مرکز مراجعه میکنند، به صورت جداگانه صورت می‌پذیرد .

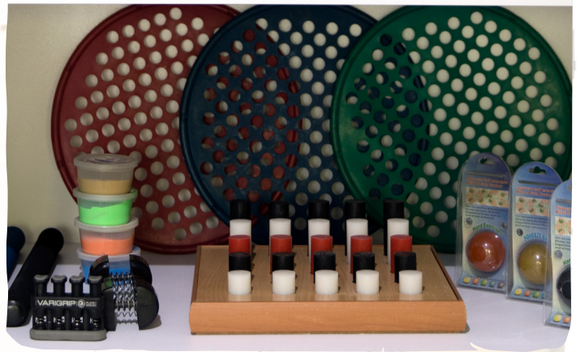
ارزیابی ورزشی و جسمانی

دپارتمان ورزشی "وقت زندگی"، متشکل از متخصصین فیزیولوژی، آسیب شناسی ورزشی و بیومکانیک ورزشی، با اشراف بر ضرورت آگاهی از وضعیت جسمانی، فیزیولوژیکی و عملکردی هر فرد و نیز با بهره‌گیری از جدیدترین و دقیق‌ترین دستگاه‌ها و روش‌های تشخیصی، به ثبت اطلاعات آنتروپومتریک، ارزیابی شاخص‌های ترکیب بدن، بررسی ناهنجاری‌های ساختار قامتی، سنجش متغیرهای فیزیولوژیکی، سنجش متغیرهای آمادگی جسمانی، بررسی وضعیت تعادل و غیره می پردازد.

ارزیابی حرکتی و توانبخشی

کاردرمانگر در سه زمینه جسم، ذهن و روان به ارزیابی افراد پرداخته و تمامی ابعاد یک بیماری و تأثیرات جانبی آن را بر روی زندگی شخصی و اجتماعی فرد در نظر گرفته و با ارائه تکنیک‌های درمانی مناسب و نیز با در نظر گرفتن علائق و انگیزه هر فرد، او را به سوی فعالیت‌های مناسبِ روزانه هدایت می‌کند.

متخصص کاردرمانی با تسلط کافی بر علوم مختلف فیزیولوژیکی، آناتومیکی و روانشناختی، یک برنامه جامع درمانی را به مراجعه کننده‌گان ارائه می‌دهد. به این معنی که در کاردرمانی، تمرکز درمانگر تنها روی بیماری نبوده، بلکه تمامی ابعاد زندگی هر فرد، مورد بررسی کامل و جامع قرار می‌گیرد.



مشاوره دارویی

تعدد و تشابه داروهای سالمندان و امکان تداخل‌های دارویی همواره مساله‌ای جهانی بوده است که در کشورهای پیشرفته حل این معضل، به داروسازان بالینی سپرده می‌شود تا بر مصرف صحیح داروها در زمان مناسب توسط سالمندان نظارت کنند و در صورت مشاهده موارد فوق با پزشک تجویز کننده تماس گیرند و لیست دارویی سالمندان را بهبود بخشند.

در مجموعه "وقت زندگی" با همین الگو و استفاده از تجارب کشورهای اروپائی و با دراختیار داشتنِ پزشکِ داروساز بالینی باتجربه در بخشِ داروهای سالمندان، به همین روش به تمامی افرادِ مجموعه مشاوره داده می شود.

مشاوره سلامت و تغذیه

در مجموعه "وقت زندگی" مشاور تغذیه، با تشخیصِ نیازهای جسمیِ هر فرد، راهنمایی های مناسب جهت استفاده صحیح از مواد غذایی سالم و مفید را ارائه می دهد.

مشاوره روانشناسی و روانکاوی

در مرکز "وقت زندگی" تمامی خدمات روانشناسیِ متناسب با شرایطِ افرادِ مجموعه، به روش های مختلفی همچون برگزاری جلسات مشاوره فردی و گروهی، به صورت منظم و زیر نظر متخصص مجرب روانشناس ارائه می گردد.

ارزیابی ورزشی و جسمانی

دپارتمان ورزشی وقت زندگی با بهره‌گری از جدیدترین، دقیق‌ترین دستگاه‌ها، روش‌های تشخیصی تمرینی و نیزهمکاری متخصصین فیزیولوژی ورزشی، آسیب‌شناسی ورزشی و متخصصین بیومکانیک ورزشی، آماده خدمت‌رسانی به سالمندان است. در این دپارتمان به منظور ارتقای وضعیت سلامت جسمانی پس از ارزیابی‌های دقیق و تخصصی از طریق برگزاری جلسات تمرینی درمانی و حرکات اصلاحی، به رفع مشکلات و ناهنجاری‌های ساختار قامتی، حذف و یا کاهش عوامل ایجاد دردهای عضلانی، اسکلتی و مفصلی و نیز برنامه‌های ورزشی ویژه افراد با اضافه وزن زیاد، دیابتی و افراد مبتلا به پرفشاری خون می‌پردازد.

مشاوره وبرنامه ریزی فردی

در این بخش براساس ارزیابی‌های صورت گرفته و نظرات واحد مشاوره، برنامه‌ای جامع جهت بهبود و ارتقای سطح کیفی زندگی افراد ارائه می‌شود. این برنامه شامل توصیه‌های پزشکی، فیزیوتراپی، کاردرمانی، گروه درمانی‌های روانشناسی، تغذیه، دارویی، ورزشی و همچنین شرکت در کلاس‌های فرهنگی - هنری مرکز و برنامه های تفریحی گروهی می‌باشد. در صورت نیاز، ارجاع به پزشکان متخصص خارج از مرکزو مراکز ذیصلاح مرتبط انجام می‌شود.

خدمات رفاهی «وقت زندگی»

مراقبت روزانه از سالمندان با هدف حفظ استقلال فرد

- فضای مناسب جهت استراحت و نگهداری سالمندان
- قرار گیری ویلچیر و واکر در تمام ورودی و خروجی‌های ساختمان جهت استفاده سالمندان
- دسترسی سریع به آسانسور در تمامی طبقات
- حضور پرستار و بهیار به صورت تمام وقت در تمامی فضاها جهت مراقبت و کمک به سالمندان
- تامین سرویس رفت و آمد برای سالمندان در جهت رفع نگرانی خانواده‌ها از مشکلات و مسائل حمل و نقل
- ارائه وعده‌های غذایی بر اساس رژیم هر فرد ، با کیفیت عالی و در محیطی بسیار صمیمی

خدمات ورزشی
با هدف توانمندسازی افراد

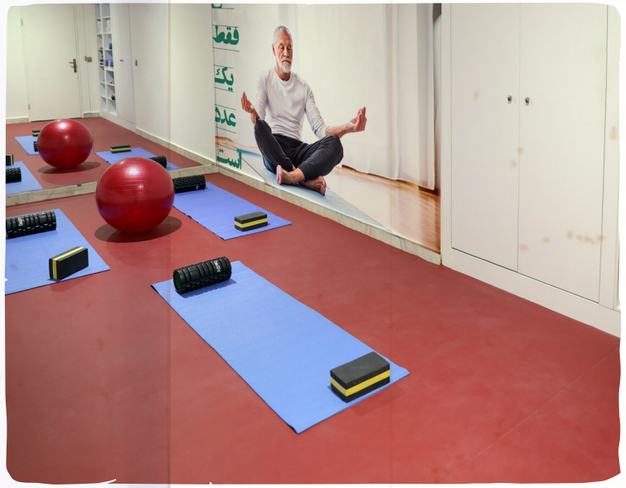
در دپارتمان ورزشی "وقت زندگی" بر اساس نتایج حاصل از ارزیابی‌های صورت گرفته‌ی هر فرد و به منظور ارتقا وضعیت سلامت جسمانی و بهبود عملکرد، از طریق برگزاری جلسات ورزش گروهی و انفرادی مفرح، تمرین درمانی و حرکات اصلاحی، به رفع مشکلات و ناهنجاری‌های ساختار قامتی، کاهش دردهای عضلانی- اسکلتی و مفصلی پرداخته و نیز با ارائه‌ی برنامه‌های ورزشی ویژه افرادِ دارای اضافه وزن، دیابتی و افراد مبتلا به پرفشاری خون، این گروه‌های ویژه را هدف قرار می‌دهد.

در این مرکز هر روز صبح به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه ورزش گروهی مناسب سالمندان، ارائه می‌گردد.

کلیه فعالیت‌ها و اقدامات فرد در این بخش در فضای باشگاهی مجهز به کلیه دستگاه‌های ورزشی تخصصی در کنار مربی مجرب مربوطه صورت می‌گیرد. از دیگر خدمات ورزشی ارائه شده در مرکز "وقت زندگی" می‌توان به موارد زیر نیز اشاره کرد:

یوگا ویژه سالمندان

برگزاری کلاس یوگا زیر نظر متخصص این دوره سنی از خدمات مرکز "وقت زندگی" است که از طریق بالا بردن قدرت و توانایی جسمی سالمندان سبب افزایش اعتماد به نفس، آرامش روحی و جلوگیری از خاموشی ذهنِ آن‌ها می‌شود.



حرکات موزون (هنرهای فردی نمایشی)

این ورزش علاوه بر تاکید بر سلامت جسم و ایجادِ شادی و سلامت روح و روان در افراد، سبب ایجاد رابطه صحیح بینِ جسم و روح از طریق ریتم‌ها و وزن‌ها شده و به بالا رفتن تمرکز و هماهنگی بین اندام‌های سالمندان کمک می‌کند.

سن فقط یک عدد است

ماساژ

ماساژ کمک بسزایی به رفع گرفتگی عضلات، رفع استرس، اضطراب، افسردگی، کاهش فشار خون و ضربان قلب و درمان دردهای مزمن در سالمندان می‌کند. حتی ماساژ شکمی منجر به تحریک عضلات شده و سبب تسکین استرس مزمن، کاهش مشکلات گوارشی و کاهش یبوست در سالمندان می‌شود. همچنین انواع ماساژ متناسب با وضعیت جسمی یک سالمند، می‌تواند به وسیله افزایش جریان خون به بهبود عملکرد عضلاتِ آنها کمکِ قابل توجهی نماید.

اسپا

خدمات زیبایی و مراقبت پوست و استفاده از وان‌های آروما تراپی علاوه بر اینکه می‌تواند باعث شادابی و سلامت پوست سالمندان شود، تاثیر بسیار مطلوبی نیز بر روحیه آن‌ها خواهد داشت. همچنین در صورت برنامه‌ریزی صحیح، سالمندان این امکان را خواهند داشت که با دیگر همسالان خود ارتباط موثرتری ایجاد کنند.

آروماتراپی

رایحه‌درمانی با اسانس‌های گیاهی در بهبود کیفیت خواب سالمندان تأثیر مثبت داشته و می‌تواند به‌عنوان یک روش غیرتهاجمی، آسان و کم‌هزینه در درمان اختلالات خواب این گروه سنی مورد استفاده قرار گیرد.

خدمات پزشکی

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی علمی است که نه تنها در بهبود کیفیت زندگی همه افراد بخصوص سالمندان نقشِ مهمی دارد، بلکه می‌تواند از ایجاد آسیب هم پیشگیری کند. فیزیوتراپی و طب فیزیکی شامل حفظ عملکردهای حرکتی، مدیریت بیماری‌های مزمن، آموزشِ صحیح و همزمان به سالمندان و مراقب‌های آن‌ها می‌باشد.

کاردرمانی

کاردرمانی، یکی از شاخه‌های توانبخشی می‌باشد که تمامی ابعاد ذهنی، روانی و جسمی یک بیماری و تاثیرات جانبی مختلفی را که بر روی عملکرد فردی و اجتماعی افراد می‌گذارد، مد نظر قرار می‌دهد.
در مجموعه "وقت زندگی" کار درمانگران با ارائه تکنیک های درمانی مناسب، در قالب ارزیابی، گروه درمانی و برگزاری کلاس‌های هدفمند در راستای بهبود کیفیت زندگی، ضمن توجه به علائق سالمندان، به درمان اختلالاتِ آنها در حیطه‌های جسمانی و روانی می‌پردازند.

مددکاری

تقویت و آگاه‌سازی سالمندان گرامی نسبت به شناسایی توانایی‌ها و حل مشکلات خود توسط منابع و امکانات موجود با یاری مددکار اجتماعی یکی از خدماتی است که به شیوه‌ای صحیح و لذت بخش برای سالمندان در مرکزِ "وقت زندگی" انجام می‌شود.

آب‌درمانی

هیدروتراپی (آب درمانی) یک روشی درمانی با هدف کاهش درد و افزایش دامنه حرکات مفاصل با استفاده از آب می‌باشد که در فیزیوتراپی و کاردرمانی از آن استفاده می‌شود. امروزه پزشکان تاکید زیادی بر استفاده از این روش برای افراد مسن دارند.
این روش بدون تردید یکی از بهترین راهکارهای درمانی برای اکثر سالمندانی است که مشکلات استخوانی داشته و نیز در بهبود کیفیت خواب سالمندان موثر بوده و می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای و غیر دارویی موثر برای این گروه سنی مورد توجه قرار گیرد.

برگزاری کلاس های گروهی

از جمله خدماتی که در مجموعه‌ی "وقت زندگی" برای سالمندانِ عزیز در نظر گرفته شده، مجموعه‌ای مفید از کارهای گروهی است که به بالا بردنِ روحیه و توانایی‌های آن‌ها کمک می‌کند. از جمله این خدمات می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

گروه‌درمانی (مهارتهای زندگی)

مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود. در مجموعه "وقت زندگی" با استفاده از مربیانِ باتجربه در این زمینه و آموزش این مهارت‌ها به سالمندان، سعی می‌شود تا مشکلاتِ ارتباطی و اجتماعیِ این قشر از جامعه، تا حد ممکن کاهش یابد.

تئاتردرمانی

در تمام کشورهای دنیا تئاتر درمانی به عنوان یک شیوه تاثیرگذار در درمان است که از لحاظ روانی باعث احساس توانایی در سالمندان و افزایش روحیه در آن‌ها می‌شود.

آوادرمانی وموسیقی درمانی

این روش یکی از ساده‌ترین و کم هزینه‌ترین روش‌های درمانی به خصوص در درمان افسردگی، دمانس (زوال عقلی) و دیابت است. در این روش گوش سپردن به موسیقی سبب درمان فرد می‌شود. درصد قابل توجهی از سالمندان دچار افسردگی و دمانس هستند که تاکنون آوا درمانی تاثیر بسزایی در درمان این بیماران داشته است. در مجموعه آموزشی "وقت زندگی" کلاس آموزش موسیقی به صورت گروهی برگزار می‌شود و عموما سازهای کوبه‌ای شامل: دف، تنبک، دایره، طبلک و غیره تدریس می‌گردد. هدف از این آموزش، مشارکت در ریتم نوازی و ریتم خوانی برای سالمندان عزیز می‌باشد که خود باعث شور و نشاط و تقویت اعتماد به نفس در روحیه اجتماعی آن‌ها خواهد بود. تلاش این مجموعه بر این است که در طول کلاس‌ها محیط و امکان استفاده از سازها برای سالمندان مهیا باشد تا ساعتی شاد و حالی خوب به همراه انرژی برای آن‌ها فراهم گردد. تلاش می‌شود در انتهای هر دوره از آموزش، یک آهنگ به صورت گروهی توسط سالمندان اجرا شود تا خاطره زیبایی از آن دوره برایشان ثبت گردد.

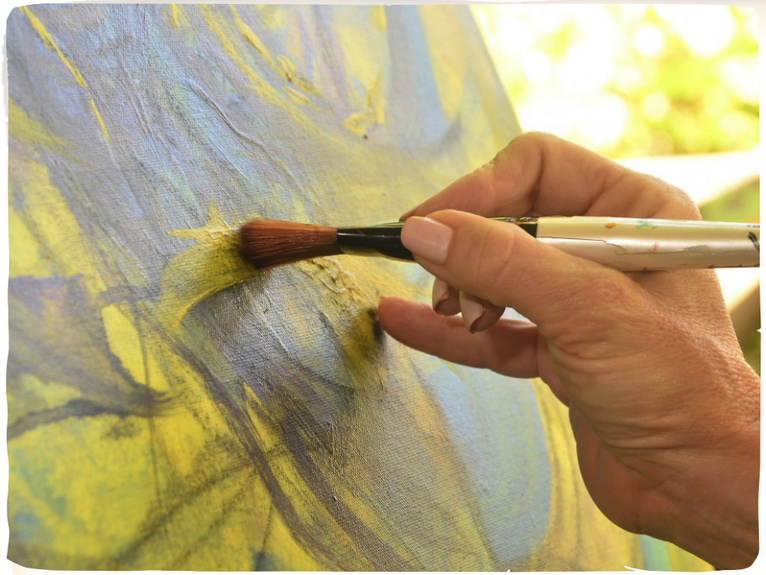
سن
فقط
یک
عدد
است
وقت
زندگی
مرکز نگهداری روزانه سالمندان

عرفان

زندگی پرتنش در جوامع امروزی، موجب بروز اضطراب و هیجان بیهوده عذاب‌آور روانی است. در کشورهای پیشرفته، هر روز شاهد گرایش بیشتر مردم به امور معنوی به اشکال گوناگون هستیم تا قدری از این فشار و تنش کاسته شود. عرفان و باورهای معنوی ریشه گرفته از آن، با تاریخ فرهنگ، دین و سنت ما عمیقاً هم‌بسته است. رویکردی دوباره به این نگرش و شیوه‌ی زندگی متاثر از آن، باعث کاهش اضطراب و سرزندگی روانی می‌شود. جلب توجه سالمندان به این موضوع و کنکاش در امور معنوی، به‌ویژه با استفاده از آموزه‌های فرهنگی، ادبی و سنتی ما ایرانیان، به روش‌هایی جالب توجه و جذاب، از شعرخوانی و قصه‌گویی تا گفتگوهایی با موضوع اخلاق و تاریخ و شرح زندگی بزرگان این سرزمین، حیات معنوی سالمندان را پربار و شاداب‌تر و زندگی را برای این عزیزان با امید، آرامش و دوری از اضطراب قرین می‌کند.

دوره کاربرد تکنولوژی روز در زندگی

یکی از نگرانی‌های سالمندان در جامعه امروز، شتاب رشد تکنولوژی و عقب ماندن آنها از این قطار سریع السیر است. مجموعه «وقت زندگی» مصمم به کاهش نگرانی سالمندان عزیز، با ایجاد محیطی دوستانه در کنار همسالانشان با هدف یادگیری قدم به قدم کاربردهای تکنولوژی (موبایل، کامپیوتر، اینترنت...) در زندگی روزانه است. در این مجموعه کلاس‌های آموزشی به صورت گروهی، با حضور مربیان مجرب و با حوصله به منظور آموزشِ چگونگیِ استفاده از تکنولوژی جهتِ ایجادِ ارتباط بهترِ سالمندان با دوستان و فرزندان و نیز ارتقاء سطح کیفی زندگیِ آن‌ها برگزار می‌شود.



نقاشی درمانی

یکی از پیامدهای دوره سالمندی، کاهش میزان شادی و نشاط است. به نظر می‌رسد نقاشی درمانی، می‌تواند یکی از روش‌های موثر در جهت بهبود سلامت جسمی، روانی و عاطفی در سالمندان باشد و این امکان را برای افراد فراهم کند تا مهارت‌های خود را گسترش داده و به نمایش بگذارند.

برگزاری سمینارهای علمی، اجتماعی

در مرکز "وقت زندگی" امکان برگزاری سمینارها و همایش‌های علمی و اجتماعی، با موضوعات متنوع و مناسب سن سالمندان مانند طب سنتی، استایل شناسی و جلسات مذهبی و همچنین امکان برگزاری جلسات پرسش و پاسخ با حضور اساتید مجرب و متخصص فراهم گردیده است.

ثبت خاطرات، تجربیات و دانش سالمندان

در مجموعه "وقت زندگی"، خاطرات، داستان‌های زندگی و تجربیات ارزنده سالمندانِ عزیز به صورت چاپ در مجلات، کتاب و فایل‌های صوتی، ثبت و در صورت تمایل این عزیزان، جهت بهره‌مندی و آموزش نسل‌های جوان‌تر به اشتراک گذاشته خواهد شد.

سرگرمی‌های مجموعه «وقت زندگی»

بدون شک سلول‌های مغز انسان نیز هم چون دیگر سلول‌ها و بافت‌های بدن، در اثر عدم استفاده و بکارگیری مناسب تحلیل رفته و فرد را در زمان سالمندی دچار مشکلاتی از جمله فراموشی و آلزایمر می‌سازد. در مقابل، این سلول‌ها با ورزش‌های فکری مناسب و بکارگیری مستمر، تقویت شده و فعال باقی می‌مانند.

فعالیت‌ها و ورزش‌های فکری منسجم از جمله بدیهی‌ترین و اصولی‌ترین اقدامات برای تقویت حافظه و داشتن ذهنی پویا در دوران سالمندی است. در مجموعه "وقت زندگی"، تلاش شده با در دسترس قرار دادنِ انواع سرگرمی‌های مناسب و مورد علاقه سالمندان، امکانِ ارزشمندی در جهتِ تقویتِ حافظه و فعال کردن سلول‌های مغزی برای آنها فراهم گردد.

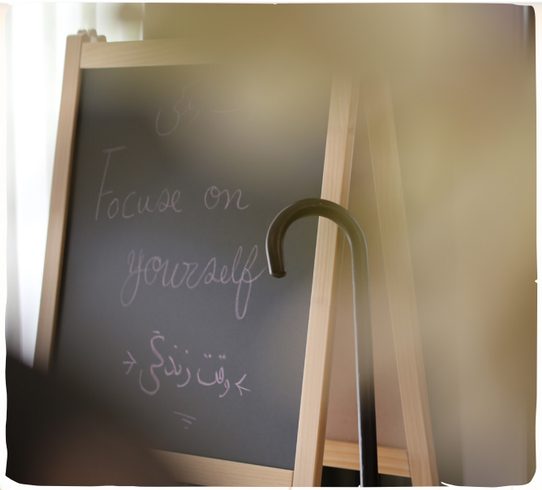
انواع سرگرمی‌ها

۱. تنیس روی میز
۲. فوتبال‌دستی
۳. دارت
۴. شطرنج
۵. تخته‌نرد
۶. کارت بازی
۷. نمایش فیلم و مسابقات ورزشی
۸. باغبانی

سایر فعالیت‌های هنری و اجتماعی

- نجاری
- شاهنامه خوانی
- صنایع دستی
- خطاطی

امکانات تفریحی



کافی شاپ

سالمندان می‌توانند جهت دورهمی‌های دوستانه و خانوادگی و تجدید دیدار با آشنایان از مکانی دنج با امکان پذیرایی متناسب با شرایط خود، در مرکز "وقت زندگی" استفاده کنند. در کافی شاپ مرکز "وقت زندگی" انواع دمنوش‌های گیاهی، بر اساس مشاوره طب سنتی و سالمندی سرو می‌شود. سالمندان در اینجا دیگر نگران افزایش قند و چربی خون نخواهند بود چرا که کلیه خوراکی‌های مجموعه از جمله شیرینی‌ها، دسرها و انواع اسنک‌های لذیذ، با مشاوره متخصص تغذیه و آشپزهای حرفه‌ای "وقت زندگی" تهیه می‌گردند.

تورهای تفریحی یک و دو روزه

یکی از بهترین سرگرمی ها در دوران کهن سالی رفتن به سفرهای تفریحی به قصد گردگشگری و استراحت می باشد . سفر کردن موجب ترشح دوپامین (Dopamine) توسط سلولهای عصبی شده که از بیماری های پارکینسون (Parkinson) و لرزش دست هنگام بی حرکتی ، ناپایداری در ایستادن و.. در سالمند جلوگیری می کند ، مغز هوشیار تر و فعال تر شده ، معلولیت سالمند را بهبود می بخشد و دید مثبت اندیشی را در او تقویت میکند و به علت حضور در جمع باعث بالا رفتن اعتماد به نفس ، شادی و سر زندگی در سالمند میگردد.

انتقال تجربه‌های تخصصی سالمندان به نسل جدید

هر کدام از سالمندان، کوله باری از تجربه و دانش تخصصی خود را در دوران زندگی خود اندوخته اند. جوانان در ابتدای راه حرفه ای خود، نیاز به هم اندیشی و همراهی این بزرگان در پیمودن این مسیر پر فراز و نشیب با موفقیت دارند. مجموعه "وقت زندگی" تعامل این دو گروه را فراهم می آورد.

مشارکت و همیاری در ایفای مسئولیت اجتماعی

از دیگر امکانات مجموعه "وقت زندگی" استفاده از تخصص و توانمندی سالمندانِ عزیز است. هر یک از سالمندانِ عضوِ مجموعه می‌توانند تخصص، توانمندي و تجربه خود را در ایفای مسئولیت‌های اجتماعی با دیگر اعضاء مجموعه به اشتراک بگذارند. مشارکت در فعالیت‌های انسان دوستانه علاوه بر اینکه به سالمندان عزیز احساس مفید بودن، کارآمدی و رضایت خاطر می‌دهد، سبب ایجاد آرامش، انگیزه و سلامت معنوی نیز می‌گردد. همچنین تمامی این عزیزان می‌توانند در فعالیت‌های خیرخواهانه‌ای همچون برگزاری بازارچه‌های خیریه، جشن‌ها و مراسم‌های متنوع به نفع بیماران خاص و کودکان‌کار، مجموعه "وقت زندگی" را همراهی نمایند.

سن
فقط
یک
عدد
است
وقت
زندگی
فقط
یک
عدد
است

وقت زندگی

نشانی: پاسداران، نیستان سوم، بلوار شیدایی، خیابان یارمحمدی، کوچه افخمی، بعد از کوچه فیروزکوه، پلاک ۱
تلفن: ۰۲۱۲۲۷۷۸۴۰ و ۰۲۱۲۲۷۷۵۰۲۵
آدرس سایت: www.fiftyplusgroup.com