## Фантазии полет и рук творенье

В 15-й раз в нашем городе проводится конкурс декоративноприкладного творчества «Ярославль мастеровой». В этом году работы на него представили две сотни участников. Все изделия выполнены ярославнами пенсионного возраста и людьми с ограниченными возможностями здоровья



Галина Никитина и Вячеслав Гаврилов.

руд, а главное, душу и сердце вложили ярославны в свои произведения. Двести человек прислали работы, выполненные в самых разных техниках. Здесь рисунки и вышивки, лоскутное шитье и аппликация, изящные кружева и традиционные глиняные игрушки, текстильные куклы и объемные композиции. Всего около трех сотен изделий.



Модный приговор по-ярославски.

Чтобы конкурс декоративно-прикладнотворчества «Ярославль мастеровой» состоялся, мы обратились в районы города. Откликнулись комплексные центры социального обслуживания населения, клуб «Бабушки-красавицы», центр «Золотой возраст», рассказала председатель общественного движе- «Встреча». Галина Сапункова. ния «Ярославль-2000» Галина Никитина.

Работы рукодельницы представили на самые разные темы. Но главные - предстоящее 75-летие Побелы и 1010-летие родного Ярославля. Лучшие изделия будут представлены на областной выставке-конкурсе.

 Во всех работах мы видим и отношение к жизни в целом, и любовь к своему городу, - отметил заместитель мэра Ярославля



На конкурс прислано немапо и коллективных работ соз-



На выставке много интересных работ.



«Мы за мир». КЦСОН Красноперекопского района.



«Сказка». КЦСОН Заволжского района.

данных творческими объединениями КЦСОНов. Композицию «Мы за мир» представили посетители отделения дневного пребывания КЦСОНа Красноперекопского района, а «Певчий букет» с великолепными птахами на тонких ветках родился в КЦСОНе Кировского района. Необычная, привлекающая внимание картина из кожи

«Сказка» сделана руками посетителей комплексного центра социального обслуживания населения Заволжского района.

Известная ярославская мастерица Нинель Паршина представила на конкурс несколько работ. Одно панно она посвятила своему отцу Ивану Петровичу Морозову, пропавшему без вести в начале Великой Отечественной войны. Сейчас Нинель Паршина обучает технике лоскутного шитья членов Союза пенсионеров.

У меня скоро будет второй выпуск, - говорит мастерица. -А работы первых моих учениц уже участвуют в конкурсе.

К сожалению, из-за карантина ярославцы не смогут увидеть выставку декоративно-прикладного творчества «Ярославль мастеровой» до 12 апреля. Подведение итогов тоже задержится на неопределенное время. Остается надеяться, что замечательными работами ярославских мастериц мы сможем полюбоваться позднее.

> Ирина ШТОЛЬБА Фото автора

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

## Арт-терапия для пожилых

осле выхода на пенсию привычная жизнь человека меняется, появляется достаточное количество свободного времени, которое, если его ничем не заполнить, вызывает негативные эмоции. На здоровье и психике человека крайне негативно сказывается отсутствие какого-либо занятия.

Арт-терапия для пожилых людей помогает не попасть в состояние «жизнь без цели» и сохранить хорошее настроение, продолжать радоваться жизни, она привносит новые впечатления и маленькие ра-

Метолов арт-терапии множество, каждый пожилой человек может выбрать именно то, что ближе ему по духу, или попробовать сделать чтото новое, на что во время работы не было времени. Это может быть вышивание или вязание, лепка из пластилина, фотографирование, рисование, резьба по дереву. Ограничений нет. Главное деятельность, являясь способом самовыражения, должна приносить удовольствие и удовлетворение.

Каждый тип арт-терапии имеет свое лечебное действие. Например, краски и кисточка - хорошие помощники в борьбе с нервным перенапряжением, вязание, вышивание, плетение из бисера улучшают работу мозга, вокальные упражнения повышают настроение, положительно влияют на работу дыхательного центра и мышц.

Арт-терапия имеет ряд весомых преимуществ по сравнению с другими методами. Это отсутствие ограничений по возрасту; возможность развития (можно попробовать что-то новое, чего раньше делать не приходилось); расширение кругозора; выход из депрессии, улучшение настроения и общего самочувствия.

Человек использует лишь небольшую часть своего мозга, а арт-терапия позволяет вовлечь в процесс дополнительные области за счет творческого подхода к задаче. Как следствие, мозг активизируется, что, в свою очередь, хорошо влияет на работу сердца, центральной нервной си-

Научно доказано, что продолжительность жизни людей, которые посвящают время творческим задумкам, выше по сравнению с теми, кто не тренирует мозг таким образом.

Мария КОРОЛЕВА