



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

НАШЕ
СТРАТЕГИЧЕСКОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ

ПРЕМИЯ ПРЕЗИДЕНТА – ЭТО АВАНС



«Мы отмечаем высокую роль институтов гражданского общества в созидательном развитии республики, сохранении межконфессионального мира и гражданского согласия», – заявил Рустам Минниханов в своей речи на вручении премии президента РТ руководителям некоммерческих организаций за вклад в развитие институтов гражданского общества. В числе награжденных этой премией в 2021 году – председатель регионального отделения СПР Любовь Мишина.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Премия президента Республики Татарстан – высокая оценка 15-летней деятельности всей нашей организации, коллективной деятельности руководителей-добровольцев 52-х местных отделений Союза пенсионеров в муниципальных образованиях республики, более 34 тысяч единомышленников – членов Союза.

Становление и развитие регионального отделения СПР, как и многих других НКО в Татарстане, проходит в результате выстроенной руководством республики целостной системы взаимодействия и поддержки некоммерческих организаций. Мы благодарны за конструктивное сотрудничество Уполномоченному по правам человека, республиканскому Отделению Пенсионного Фонда, профильным министерствам и муниципалитетам в реализации уставных задач

Союза пенсионеров и его долгосрочных социально значимых проектов: «Университет третьего возраста», Правовая и компьютерная грамотность – новые стратегии жизни татарстанцев старшего поколения, «Рецепты здоровья и долголетия». Эти проекты востребованы пенсионерами, поскольку направлены на включение их в содержательную и активную общественную жизнь.

Тесное сотрудничество СПР с ведущими вузами республики дало возможность почти 80 тысячам пенсионеров получить новые знания по программам правовой, финансовой грамотности, укрепления и сохранения здоровья, истории родного края, более 37 тысяч научились пользоваться компьютером, планшетом, смартфоном, порталами госуслуг.

На созданной в республике уникальной спортивной инфраструктуре мы стараемся вовлечь старший возраст в группы здоровья, спортивные секции, стать участниками республиканских соревнований.

Развитие социально туризма – еще одно важное направление в работе регионального отделения.

Премия Президента РТ – большой аванс на дальнейшую деятельность нашей организации по повышению продолжительности и качества жизни татарстанцев старшего поколения, увеличению вклада в социальное и культурное развитие республики.

Планы у нас большие, будем работать!

ЛЮБОВЬ МИШИНА,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВЛЕНИЯ
РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
СПР

ТАТАРСТАНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ СПР:

15 ЛЕТ ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИНТЕРЕСАХ
ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

34 601 ЧЛЕН СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ

52 МЕСТНЫХ ОТДЕЛЕНИЯ, 238 ПЕРВИЧНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

45 УНИВЕРСИТЕТОВ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ РЕСПУБЛИКИ

БОЛЕЕ 35 000 ТАТАРСТАНЦЕВ ПОЛУЧИЛИ ЮРИДИЧЕСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ НА БЕЗВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ

с 2018 года ВКЛЮЧЕНО В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕЕСТР СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫХ УСЛУГ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА.

ПОБЕДИТЕЛЬ В КОНКУРСАХ НА ЛУЧШЕЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ»

ИЗУЧАЕМ ЯЗЫК – ПРИБОЩАЕМСЯ К КУЛЬТУРЕ

Президентом РТ Рустамом Миннихановым 2021 год объявлен Годом родных языков и народного единства. Его целью является сохранение и развитие родных языков, культуры и традиций представителей народов, проживающих в Татарстане, а также укрепление единства многонационального народа республики.

Региональное отделение СПР реализует эту задачу через Университет третьего возраста. В Казани факультет татарского языка объявил о наборе слушателей в первый же год своего существования, то есть 15 лет назад. В «доковидные годы» на него записывалось до ста желающих. Сегодня аудитории могут принять меньшее число пенсионеров, но все равно две группы приступили к занятиям по два раза в неделю. Бессменным преподавателем факультета является народный просветитель Луиза Кашапова.

Она вспоминает:

– Начинать учебу пожилых студентов вообще было делом новым, а татарского языка – тем более. Учебников не было, пришлось программу разрабатывать самой, благо у меня диплом КФУ учителя русского и татарского языка. Был опыт преподавания, работала редактором татарской газеты в Зеленодольске, в 90-е, когда возник интерес к родному языку, вела обучающие курсы взрослой аудитории.

За 15 лет через факультет татарского языка прошли сотни студентов всех национальностей. Начинают все с азбуки, однако основной упор делается на разговорный язык. Но, подчеркивает Луиза Ибрагимовна, не кухонный, а литературный язык. При этом обучение ничем не напоминает академические лекции, а строится на живом общении – преподавателя со студентами, студентов между собой. За один «урок» –

а про-должается он 3-4 часа – народ успевает не только узнать теорию, но и рассказать друг другу свои новости, поделиться рецептом татарской кулинарии, прослушать запись хорошей песни. А часто «уроки» переносятся в стены музеев, в театры.

– В музеях прошу гида вести экскурсию на татарском, а своих студентов – задавать ему вопросы на том же языке. После экскурсий и спектаклей – обязательное обсуждение. Такие мероприятия «работают» не только на усвоение языковых навыков, студенты приобщаются к истории и культуре татарского народа.

Напрашивается немаловажный вопрос, с каким КПД работает факультет?

– Однажды на уроки пришла целая семья. Сказали, дача в татарской деревне, хотят разговаривать с односельчанами на их языке. Потом слали мне благодарности. На мои занятия ведь никто палкой



В ГОД РОДНЫХ ЯЗЫКОВ И НАРОДНОГО ЕДИНСТВА СЕМЬЯ НОВИКОВЫХ ИЗ ТЕТЮШ ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В ТЕМАТИЧЕСКОМ МЕРОПРИЯТИИ, ОРГАНИЗОВАННОМ ДЕТСКИМ САДОМ, КОТОРЫЙ ПОСЕЩАЕТ ВНУЧКА.

пенсионеров не загоняет, они хорошо замотивированы, уроки проходят в очень теплой атмосфере, все дружат. В конце года каждый минут на 5-7 составляет устный рассказ о себе, и я вижу, что основные навыки людьми получены, у них появился искренний интерес к нашему языку, традициям, культуре. Разве этого мало?

ВАЛЕНТИНА КОЛЧИНА



ДЕМОНСТРИРУЕМ ЖИЗНЬ

Уходящий год был для татарстанского Союза пенсионеров юбилейным: общественная организация отметила 15 лет со дня образования. Он проходил в сложных ограничительных обстоятельствах, но накопленный опыт правления СПР, председателей МО, всех активных пенсионеров не дал «упасть знамени», помог сохранить боевой дух и организации, и его членов. Состоялись все традиционные республиканские мероприятия, они привлекли тысячи пенсионеров. О том, что Союз пенсионеров демонстрирует жизнь, говорит и его статистика.

4620 ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ПРОШЛИ ОБУЧЕНИЕ В УНИВЕРСИТЕТАХ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА, В ТОМ ЧИСЛЕ 1 609 ЧЕЛОВЕК ОБУЧИЛИСЬ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ И ИНФОРМАЦИОННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ.

527 ТАТАРСТАНЦЕВ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В IT-ОЛИМПИАДЕ «ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ» ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ, ФИНАЛ КОТОРОЙ ПРОШЕЛ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ.

814 ТАТАРСТАНЦЕВ УЧАСТВОВАЛИ В VII ВСЕРОССИЙСКОМ КОНКУРСЕ ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ПЕНСИОНЕРОВ В ИЗУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ «СПАСИБО ИНТЕРНЕТУ-2021».

3212 ЧЕЛОВЕК СОРЕВНОВАЛИСЬ В XI РЕСПУБЛИКАНСКОЙ СПАРТАКИАДЕ ПЕНСИОНЕРОВ «ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ» И В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ШАХМАТНОМ ТУРНИРЕ ПЕНСИОНЕРОВ.

5072 ПЕНСИОНЕРА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ОРГАНИЗОВАННЫХ МЕСТНЫМИ ОТДЕЛЕНИЯМИ И ОРГАНАМИ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ.

10514 ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮТСЯ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ.

3454 АКТИВИСТА СОЮЗА ЗАНИМАЮТСЯ В КЛУБАХ ПО ИНТЕРЕСАМ, 2748 – УЧАСТНИКИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

БОЛЕЕ 1 000 ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ЭКСКУРСИЯХ ПО РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН И СТРАНЕ.

И был праздник

Декада, посвященная Международному дню пожилых людей, в городах и районах республики была наполнена множеством мероприятий, встреч, акций, в числе организаторов которых непременно были активисты СПР. Об этом рассказывают председатели местных отделений.



РУСТАМ ШАРИПОВ, МУСЛЮМОВО:

– Праздник для пожилых получился у нас теплым и душевным. Большого торжества во Дворце культуры решили не делать – время тревожное, здоровье пенсионеров надо поберечь. А что если попробовать организовать праздник в парках, ведь они у нас замечательные? Сказано – сделано. Приобщили к нашим стараниям спонсоров. Учащиеся политехнического колледжа напекли блинов – так получился замечательный фуршет, а концертные номера показали ребята из музыкальной и общеобразовательной школ. Погода нашему празднику благоприятствовала, и вышли у нас два замечательных праздника на открытом воздухе. Люди собрались из окрестных домов, выслушали поздравления от руководителей района, общались между собой, посмотрели на поющих и танцующих детишек, и все остались очень довольны.

В такой же «семейной» атмосфере прошла у нас акция «10 тысяч шагов к здоровью». Желающих прошагать по набережной нашлось человек тридцать, пригласили в эту кампанию работника музея, который по пути следования провел для нас еще и экскурсию. В общем, совместили приятное с полезным. Да и сами «ходоки»-старожилы многое вспомнили из истории района, своих трудовых биографий, комсомольской юности.



ЭДУАРД ФАТТАХОВ, НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ:

– Ко Дню пожилого человека мы приурочили интересное мероприятие: в городской картинной галерее состоялась выставка работ студентов Университета третьего возраста факультета «Культура и просвещение» на тему «Я рисую город». Инициатором выставки стала преподаватель факультета член Союза художников РТ Рауза Иванова-Латыпова, а правление СПР и картинная галерея с удовольствием откликнулись на это предложение. Выставка работала месяц и получила много положительных отзывов от посетителей галереи разных возрастов. Вот что написала Вконтакте Лора Коробейникова: «Видела работы этих замечательных женщин, получила радость от созерцания, они прекрасны. Благодаря художнице, желаю им дальнейших творческих успехов и неиссякаемого вдохновения!».



НУРСИНА ХАЙРУЛЛИНА, САРМАНОВО:

– Соревнования по вождению автомобиля «Автобай и Автоледи 55+», приуроченные ко Дню пожилого человека, в районе давно уже стали традиционными и собирают немало участников.

В этом году желающими показать свои умения по ловкому, но безопасному управлению авто оказались 26 пенсионеров. Теоретическая часть соревнований прошла в здании ДОСААФ, практическая часть – на полигоне. Экзамен для участников соревнований был более чем строгим, ведь проходит он под наблюдением ГИБДД, там составляются

вопросы, профессионалы же оценивают и практические навыки. И всякий раз работники госавтоинспекции с благодарностью отмечают, что возрастные водители на дорогах являются самой дисциплинированной публикой.

Первое место среди мужчин занял Фирдавис Валеев из Сарманово. Вторым был Рамиль Талибуллин из пгт. Джалиль. Исмаил Купаев, тоже житель Сарманово, занял третье место. В заезде для женщин лучшей была Екатерина Данилова из села Нарат Асты. Второе место у Раушании Каримовой из Сарманово. Роза Маштакова из села Шарлиарема заняла третью ступеньку пьедестала победителей.

Самым старшим участником соревнований оказался житель села. Курмаш Гумар Миннегалиев, ему 87 лет!

Соревнования прошли весело, организованно, в непринужденной обстановке.



НИНА НОВИКОВА, ТЕТЮШИ:

– Несмотря на ограничения, мы не захотели отступить от традиции, и в рамках Дня пожилого человека, пусть и дистанционно, но все-таки провели конкурс цветоводства и благоустройства. Жители района присылали фото и видео своих садов, палисадников, прилегающих территорий. Мы радовались: культура создания красоты вокруг себя все больше входит в сознание тетюшцев, и в этом есть маленькая доля наших усилий.

Пенсионеры также приняли активное участие в литературном вернисаже «Закружила листва золотая», который прошел в центральной библиотеке.

ГУЛЬШАТ ИСМАГИЛОВА, АГРЫЗ:

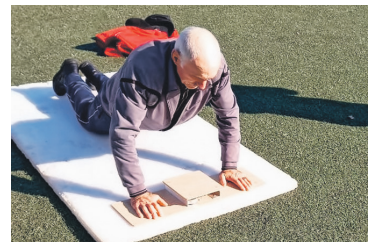
– В рамках празднования Дня пожилых людей в спорткомплексе «Олимп» прошло спортивное мероприятие «Возраст – спорт не помеха!». Открыли мероприятие депутат Государственной Думы

Альфия Когогина и глава района Азат Валеев. Они поздравили всех с праздником, пожелали участникам в дальнейшем оставаться такими же активными и инициативными. Пенсионеры состязались в таких видах спорта, как настольный теннис, шахматы, бадминтон, дартс, были и «Веселые старты». Завершилось мероприятие чаепитием.



АНАТОЛИЙ АВТОНОМОВ, РЫБНАЯ СЛОБОДА:

– В дружной семье клуба «Будь здоров!» стало традицией участвовать в акции «Осенняя неделя добра». Мы собираем дары своих садов, огородов, чтобы поделиться своим урожаем с нашими подопечными, для нас это праздник. Многие приезжают с мужьями на машинах, это семейные пары Закировых, Салминых, Гайнутдиновых, Шарафутдиновых, Кильяновых, Анисы Гайфуллиной и другие. Все везут сетки с картошкой, дыни, кабачки, тыквы, вилки капусты, а также вкусные яблоки и груши, терн и виноград, огурцы и помидоры и много банок с заготовками. Когда разместили все на столе и лавке, получилась целая ярмарка! Мы рады помочь людям, потерявшим свое здоровье, рады привезти им витаминную продукцию, получаем от них взаимно добрые чувства.



ФАУЗИЯ ИВАНОВА, КАМСКОЕ УСТЬЕ:

– На Центральном стадионе наши пенсионеры имели возможность проверить свою силу и выносливость в сдаче ГТО. Желающие продолжили участие в скандинавской ходьбе, стрельбе. В конце мероприятия все участники получили подарок – пакет продуктового набора.

УЧИМСЯ ГРАМОТНО УПРАВЛЯТЬ ДЕНЬГАМИ

Старшее поколение остается очень уязвимым в мире современных финансов. Многие пенсионеры боятся пользоваться банковскими картами и уж тем более не доверяют электронным способом оплаты чего бы то ни было. Но, даже отгораживаясь от технологий века, они нередко становятся легкой добычей мошенников всех мастей. Становится очевидным: матчасть надо знать. Научить зрелых людей ориентироваться в реалиях, связанных с деньгами, призваны программы финансовой грамотности. Уже не первый год в казанском Университете третьего возраста работают факультеты финансовой грамотности и эконо-



Обучение финансовой грамотности пожилых людей организовано в университетах третьего возраста в 14 муниципальных образованиях республики.

мики и права, ведется цикл лекций «Сбербанк – старшему поколению». Ныне к этому набору добавились лекции специалистов Почта-банка, с которым региональное отделение СПР заключило соглашение.

В списках желающих посетить лекции оказалось около 200 казанских пенсионеров. Поначалу предполагалось, что занятия пройдут в очном формате. Но в связи с обострением эпидемической ситуации пришлось перевести их в онлайн-режим.

Уже первая лекция по финансовому ликбезу на тему «Цифровая финансовая грамотность», провела которую тренер казанского общественного центра АО «Почта-Банк»

Мария Чигина, наглядно продемонстрировала большую вовлеченность пожилой аудитории в данный предмет: вопросов по ходу лекции поступало много. Это объяснялось и тематикой занятия, и самой возможностью получить от компетентного лица информацию на предмет, какие цифровые финансовые услуги существуют, зачем они нужны, какие риски при этом возникают, как обезопасить себя при использовании банковскими картами и банкоматами, а также смартфонами. Лектор доходчиво рассказала о схемах мошенников сети Интернет, опасностях финансовых пирамид.

Два часа лекции пролетели незаметно.

10 тысяч шагов в хорошей компании



Старт республиканской оздоровительной акции «10000 шагов к жизни» региональное отделение СПР приурочило к Международному дню пожилого человека.

В акции приняли участие активисты Союза из шести районов Казани. Вместе с пенсионерами на тропу здоровья вышли представители Федерации северной ходьбы РТ.

Лично я пошла на акцию с чисто профессиональным, журналистским, интересом и с твердым убеждением, что уж мне-то ежедневная ходьба ни к чему. Я не веду сидячий образ жизни, целый день на ногах, какие там десять тысяч шагов, я наматываю гораздо больше! И в этой убежденности на старте пристроилась к самой молодой группе ходоков. В неадекватной оценке своих возможностей я убедилась на первых же ста метрах – группа взяла такой резвый темп и стала удаляться от меня с такой скоростью, что я, честно сказать, чуть не расплакалась от обиды на свои невысокие физические способности. Благо, сзади стартовали группы постарше, вот в их ряды я и влилась.

Ходьба – самый простой, доступный, безопасный и, можно сказать, самый приятный вид физической деятельности, которой могут самостоятельно заниматься даже те, кто имеет проблемы со здоровьем. Это тот вид физических упражнений, когда легко регулировать нагрузки в за-

висимости от самочувствия: изменяя длительность, увеличивая и снижая скорость движения, двигаясь по ровной поверхности или выбрав маршрут по пересеченной местности. Не стоит думать, что обычной нагрузки, вроде ходьбы по магазинам или из одной комнаты в другую достаточно. Для хорошей тренировки повседневной ходьбой нагрузка должна быть непрерывной, без частых остановок.

– Я так и делаю, рассказал участник акции 82-летний Александр Курочкин из Советского района. – Каждый день, в любую погоду стараюсь километров пять пройти. К врачам? Обращаюсь, конечно, но что толку. Лучше на прогулку пойти.

Акция проходила в чудесном Горкинско-Ометьевском парке. Перед стартом к разогреву привлекли профессионалов, потом все участники прослушали короткую лекцию врача из партнерской медорганизации «Портавита Хелс». Председатель РО СПР Любовь Мишина побла-

годарила всех пришедших на акцию за пример активного долголетия.

Что касается меня – я смогла в достаточно хорошем темпе все-таки пройти 2 круга по полтора километра. Рядом со мной шла 70-летняя казанская пенсионерка Эмма Казакова. Она рассказала мне, что два раза в неделю занимается в спортзале с группой здоровья, бассейн раз в неделю, но вот

ежедневные прогулки, как и я, не практикует. И, конечно, зря. На первом круге нас обогнала худенькая, небольшого роста женщина. Я спросила, сколько ей лет. Легко удаляясь от нас, она крикнула: «Две семерки». Ну что ж, нам есть к чему стремиться! Впрочем, как многим и многим пенсионерам республики, ведь в Татарстане численность граждан старше трудоспособного возраста составляет более 952 тысяч человек, а ведут активный образ жизни далеко не все.

В декаду пожилых акцию «10 000 шагов к здоровью» провели также местные отделения Союза пенсионеров России в 21 муниципальном районе республики.

ВАЛЕНТИНА КОЛЧИНА

БОЛЕЮТ ЛИ КОВИДОМ МОРЖИ?

Пенсионерка Елена Кареева и в эти зимние дни продолжает свой купальный сезон. Моржи – народ закаленный, наверное, с хорошим иммунитетом, поэтому мы и задали такой вопрос Елене.

– Болеют, наверное, но в моем, достаточно большом окружении пловцов я что-то не припомню такого. К тому же почти все вакцинировались. Лично я пошла и сделала прививку, как только появилась вакцина. Отношусь к вакцинации спокойно. Моя мама привилась, ей 90 лет, букет болезней, но ничего, перенесла процедуру легко. Еще одна личная причина в пользу прививок – кстати, на днях поеду ревакцинироваться – свобода передвижения.



Елена Николаевна, действительно, ведет очень активный образ жизни. Как говорит сама: «Хватаю жизнь обеими руками, ведь она так коротка!». Кроме воды, еще одна и пламенная ее страсть – классическая музыка. Она – обязательный зритель на первых рядах всех звезд, приезжающих в Казань, ее любовь – наш театр оперы и балета, филармония.

– Трачу на билеты всю свою пенсию, – смеется Елена.

В ее сфере интересов также путешествия. А на 60-летие сделала себе подарок – совершила прыжок с парашютом.

– Скажи, это моржевание так подзаряжает твои батарейки?

– Безусловно! Выходишь из воды, будто заново рожденной. Звучит банально, но лучше не скажешь.

К плаванию Елена пристрастилась с детства, плавать всю жизнь, и холодное купание вошло в ее жизнь не разом, а как-то незаметно. Поспособствовала этому дача на берегу Волги – хотелось продлить летнее настроение как можно дольше, да и весной ощутить его как можно раньше. А потом, что называется, она вошла во вкус.

– Весной открываю плавательный сезон в любом водоеме, какой только окажется на пути наших с мамой загородных путешествий. Подруга, когда звонит из Америки, ко мне так и обращается: «Привет, вездеплавающая!».

Зимой поддерживать форму «моржа» позволяет незамерзающее Голубое озеро. Температура воды в нем круглогодично +4 градуса. Елена приезжает сюда два раза в неделю, частенько с дочерью – та тоже большой любитель холодной воды. И обе – не просто окунаются – профессионально плавают!

– К врачам хожу только за справкой для соревнований, – подтверждает Кареева. – Болезни любят, когда их холят и лелеют, а зимнее плавание не дает расслабляться.

НИНА СИЛАНТЬЕВА,
Вахитовский район

НАДЕЛ ГИРИ НА НОГИ – И БЕГОМ ОТ БОЛЕЗНИ

«Что за шутка?!» -воскликните вы. Отвечаем: это не шутка. 72 -летний казанский пенсионер Юрий Голиков использует специальные утяжелители по 0.5-0.75 кг, чтобы увеличивать нагрузку при оздоровительной ходьбе.



В детстве Юра переболел полиомиелитом, в результате чего стал сильно хромать. Стеснялся этого, и, в основном, проводил свое время за чтением книг и игрой в шашки. Даже выбор профессии был предопределен недугом – как вспоминает Юрий Иванович, ему казалось, что никто за него и замуж-то не пойдет, и поэтому надо самому овладеть поварским искусством. Стал поваром, трудился на «Татваленке», освоил другие профессии. Он и сейчас, будучи давно на пенсии, продолжает работать.

Но на всю жизнь главным увлечением Юрия Ивановича стала ходьба, которой он начал серьезно заниматься, чтобы противо-

стоять своему недугу. Ежедневные часовые прогулки, можно сказать, не в счет. Себе он прописал другую серьезную терапию – ходьбу по этажам. С учетом того, что болезнь все-таки оставила о себе след, именно этот вид тренировок для него оказался оптимальным. Началось это давно, еще когда он жил на шестом этаже знаменитой «сталинки» напротив театра Камала.

– Там высота одного пролета, считай, как два в хрущевке, а лифта в доме не было. Так что тренировки начались еще в детстве.

Сейчас его личный рекорд – подъем на 27-ой этаж через ступеньку за 4 минуты 1 секунду.

Но где он нашел в Казани такую высотку?

– Делаю это так: в десятиэтажном доме, где живу, прохожу все этажи, спускаюсь, и опять вверх, пока хватает сил. Чистота моего рекорда, конечно, вызовет сомнения, но этот показатель важен для меня самого. Так я испытывал резервы своего организма.

Прекрасная методика для тех, кто любит отговорки «по метеоусловиям», не так ли?

А еще Юрий Иванович много читает, в основном, мемуары, исторические романы, за долгие годы собрал большую добротную библиотеку классической литературы. «Книги – это аптеч-

ка для души, а ходьба – аптечка для тела»,-говорит этот жизнелюб. Мы и встретились-то с ним в библиотеке. Приходит он сюда каждую пятницу, чтобы не только очередной том унести для прочтения, но и поиграть с напарником в шашки. Наш район как раз готовился к республиканскому шахматно-шашечному турниру, пригласила принять в нем участие. Он легко согласился и, надо сказать, не подвел – занял второе место по республике. Ну и, разумеется, без него не обходятся и акции СПР «10 тысяч шагов к здоровью». Правда, нынче не смог, акция совпала с днем выборов депутатов в Госдуму, где Голиков был наблюдателем.

Вот такие они, наши СПРовцы.

РЕЗЕДА АЙЗАТУЛЛИНА,
Кировский район

ПОЗДРАВЛЯЕМ, КОЛЛЕГИ!

Этот год оказался юбилейным для шести председателей местных отделений Союза пенсионеров. Круглые даты отметили:

ТАМАРА ДМИТРИЕВНА ТРОИЦКАЯ, МОСКОВСКИЙ РАЙОН.

ЗУФАР ВАЛИЕВИЧ АХМЕТОВ, АЗНАКАЕВСКИЙ РАЙОН.

ЛИДИЯ ПЕТРОВНА ГРАБАЛИНА, ЛАИШЕВСКИЙ РАЙОН.

ГУЛЬЧАЧАК АСХАТОВНА САЛИМОВА, СОВЕТСКИЙ РАЙОН.

МАРИЯ НИКИТИЧНА БОРОВИНСКИХ, ЗАИНСКИЙ РАЙОН.

ТАГЗИМА АХАТОВНА САДЫКОВА, Г. НИЖНЕКАМСК.

Правление регионального СПР горячо поздравляет юбиляров. Местные отделения – это фундамент, на котором держится наша организация, а председатели МО – наша опора во всех инициативах и начинаниях. Благодарим активистов за безвозмездную деятельность на общественном поприще, желаем всем сил и здоровья!

/ Не выходя из дома /

ИНТЕРНЕТ ПЛЮС ИНИЦИАТИВА, В РЕЗУЛЬТАТЕ – «СОЮЗ ДОБРА»

Будущий год объявлен в Татарстане Годом цифровизации.

Уже анонсировано несколько важных проектов в этом направлении. Например, все социально значимые услуги переведут в электронный вид, благодаря чему татарстанцы смогут получать все услуги онлайн в удобное время. Кроме того, проактивные, то есть беззаявительные, сервисы сами напомнят, какие льготы и субсидии жителям республики полагаются и помогут их оформить.

Можно только порадоваться за пенсионеров. Но уже и сегодня знания компьютера – особенно в условиях самоизоляции – значительно облегчили им жизнь, позволив не выходя из дома решать многие бытовые вопросы.

Теперь, лишь нажав на несколько клавиш, они оплачивают счета за ЖКУ, передают показания счетчиков, записываются на прием к специалистам в медицинские учреждения и МФЦ, подают жалобы в «Народный контроль». Не говоря уж о том, как с помощью компьютера они поддерживают интерес к жизни, узнавая море полезной информации.

Татарстанские пенсионеры уже не первый год бьют все рекорды по активности во Всероссийском конкурсе «Спасибо Интернету» и занимают призовые места. В этом году результаты еще не подведены, а в прошлогоднем конкурсе среди победи-

телей была названа и пенсионерка Наиля Крайнова из Аксубаево за общественную инициативу через компьютер. Вот что она рассказала в своем эссе:

– Находясь в условиях самоизоляции, вспомнила о школьном празднике из своего детства, который назывался «Люблю березку русскую». Захотелось что-то

подобное провести для детей из приемных семей нашего поселка, у нас их 35.

Воспользовавшись приложением Skype, провела в режиме онлайн беседу с родителями, откликнувшимися на мое предложение. Разработала положение конкурса, которое разослала на электронную почту всем участникам в номинациях: стихотворение, рисунок, фотография, поделка из бересты, музыкальный номер. Работы я отправляла на страницу «Аксубаевский РДК» в приложении «ВКонтакте». Две недели подпихивала, а их на этой странице почти 8 тысяч, имели возможность видеть изделия участников, писали комментарии, желали успехов и голосовали. Конкурс помог объединить наши приемные семьи.

Сегодня наш Клуб «Союз добра» объединяет 16 семей, в которых воспитывается 45 приемных детей, и имеет свою страницу в приложении «ВКонтакте».

Валентина Колчина

ВАЛЕНТИНА КОЛЧИНА

/ Социальный туризм /

БУДУ ЖИТЬ ПРЕКРАСНЫМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ

Среди пенсионеров есть много людей энергичных и любознательных, жаждущих ярких впечатлений и новых открытий, и туризм для них — один из лучших способов продления активного долголетия.

Что говорят о пользе туризма медики?

Во-первых, туризм – это двигательная активность, а, как известно, движение – это жизнь. Во-вторых, туризм создает среду полноценного общения и помогает решить множество психологических проблем. Реабилитирующим фактором в путешествиях становится красивая природа, наличие природных памятников, памятников материальной культуры. А еще туризм предоставляет возможности для развития личности. Познание истории, культуры обо-

гащает человека, расширяет кругозор. Словом, сто – «за» и ни одного «против».

Все эти прелести «за» я испытала во время экскурсии в Булгарский историко-архитектурный комплекс. Поездка была организована для казанских активистов СПР в рамках пилотного проекта «Социальный туризм».

Нам подали комфортабельный автобус, это как-то сразу настраивало на позитивный лад и прибавляло чувства собственного достоинства. Уже по пути следования экскурсовод, не умол-

кая, рассказывала нам об исторических местах и современных объектах Татарстана. Все слушали, открыв рот, потому что хоть и живешь в Казани, а многое из современных сооружений видишь впервые. В Булгаре лично я получила много новой подробной информации об истории Волжской Булгарии – в комплексе работают прекрасные экскурсоводы. Ну и в заключение нас ждал вкусный ужин, во время которого мы общались, хоть и видели много друг друга впервые.

Я еще долго буду жить приятными воспоминаниями о поездке и мечтой о новых путешествиях по просторам Татарстана.

ВЕРА БЫЛИНКИНА,
Казань

/ К сведению /

СИСТЕМА ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА УЖЕ РАБОТАЕТ



Сродственником в Нижнекамске случилась большая беда: во время инсульта он упал и сломал шейку бедра. Врачи сказали, неоперабельно. Вся тяжесть ухода за лежачим пала на его 80-летнюю жену. Но на помощь пришла соцзащита. На несколько часов в день в дом стала приходить сиделка, которая оказывала санитарно-гигиенические процедуры, кормила, меняла больному постель. И все – бесплатно. Когда его жена рассказала мне об этом по телефону, я удивилась: раньше о таком и мечтать не могли.

Дело в том, что Татарстан вошел в число 18 регионов страны с пилотным проектом «Система долгосрочного ухода», реализуемый в рамках национального проекта «Демография».

Система долгосрочного ухода – это такая система, при которой каждый пожилой человек или человек, который из-за болезни или травмы зависит от посторонней помощи, гарантированно получает максимально возможное при его ограничениях жизнедеятельности качество жизни, автономность, право выбора и возможность самореализации.

Набор социальных услуг может включать:

- медицинскую помощь;
- помощь в реабилитации, если она возможна;
- необходимые лекарства, средства гигиены, подходящие технические средства, такие как коляска, специальная кровать, ходунки и т.д.;
- помощь в быту, например, в уборке или приготовлении еды;
- необходимый уход и помощь в соблюдении гигиены;
- возможности социализации, поддержания социальных связей, образования, профессиональной реализации, занятости, полноценного отдыха и досуга;
- возможность оставаться дома, а не переезжать в интернат, а если переезжать, то по желанию, а не по необходимости.

Чтобы получать такие услуги, надо обратиться в территориальную соцзащиту. Приедут специалисты, они определят степень нуждаемости больного в баллах по 54 показателям, и в зависимости от здоровья и других обстоятельств распишут подробно набор и количество необходимых человеку услуг. Первый уровень нуждаемости предусматривает от 7 до 14 часов услуг в неделю, второй – от 14 до 21 часа, третий – от 21 до 28 часов в неделю.

Вот, например, что уже включено в пакет СДУ 77-летней Ирины К, инвалида 2 группы: приготовление пищи, помощь в приеме пищи, стрижка ногтей на руках и ногах, оказание санитарно-гигиенических процедур, мытье, помощь при пользовании судном, оказание помощи в передвижении и сопровождение на прогулку, систематическое наблюдение в состоянии здоровья, социально-реабилитационные мероприятия. Для каждого пункта – свое количество услуг в месяц, например помощи в приеме пищи предусмотрено 44, прогулок – 8.

А еще в рамках проекта СДУ для родственников тяжело больных в каждом Центре социального обслуживания населения созданы Школы ухода, где проводят занятия по безопасному и правильному уходу за людьми пожилого возраста, утратившими способность к самообслуживанию ввиду заболевания. Есть возможность вызвать специалиста на дом. Занятия имеют как теоретическую, так и практическую часть.

В настоящее время имеют место случаи, когда граждане пожилого возраста и инвалиды остаются без необходимой помощи по причине одиночества либо неполучения должного ухода со стороны родственников.

По номеру 8-800-600-42-34 все неравнодушные татарстанцы смогут сообщить об этом в социальные службы.



Учредитель
Правление Регионального отделения
Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России»
по Республике Татарстан.

Отпечатано
в типографии филиала
АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс»
420066, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2
Заказ №8296

Информационный листок «Активное долголетие» издан на средства гранта Кабинета Министров Республики Татарстан для некоммерческих организаций, участвующих в реализации социально значимых проектов.

Редактор выпуска Колчина В.Н.
Время сдачи в печать
по графику в 21.00 22.11.2021 г.
Фактически в 21.00 22.11.2021 г.
Тираж 10 000 экз.