



# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

НАШЕ  
СТРАТЕГИЧЕСКОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ

## МЫ СОЗДАЕМ ВОЗМОЖНОСТИ



**Раис Республики Татарстан  
РУСТАМ МИННИХАНОВ:**

**«Мы обеспечиваем социальные гарантии и реализуем все намеченные национальные проекты и республиканские программы, нацеленные на повышение качества жизни людей».**

В ежегодном послании Государственному совету РТ, с которым раис Татарстана Рустам Минниханов выступил 14 сентября 2023 года, были затронуты основные сферы жизни республики: дан подробный анализ социально-экономического положения, подведены итоги реализации в 2023 году национальных проектов и республиканских программ, определены стратегические задачи развития Татарстана. Раис подчеркнул, что реализация поставленных задач осуществляется в республике в тесном взаимодействии с институтами гражданского общества, в том числе широким спектром некоммерческих организаций.

В развитии идей и воплощении инициатив высокую гражданскую активность проявляет социальное ориентированная НКО «Региональное

Отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» (СПР), созданная в 2006 году в целях защиты прав и жизненных интересов пенсионеров. Благодаря государственной поддержке, конструктивному взаимодействию и сотрудничеству с органами власти, СПР участвует в осуществлении национального проекта «Демография» и федерального проекта «Старшее поколение», воплощает собственные социальные инициативы, обеспечивая пенсионерам доступ к информационным и образовательным ресурсам, вовлекая их в физкультурно-оздоровительную и спортивную жизнь, различные виды художественного и прикладного творчества.

Количество направлений активностей, предлагаемых СПР людям старшего по-

коления, настолько большой и разнообразный, что при желании любой человек может найти себе занятие для ума, для души и для тела. Получить новые знания можно в Университете третьего возраста, в рамках этого учреждения есть также возможность заниматься творчеством. Для поклонников здорового образа жизни Союз организует группы здоровья и спортивные секции, проводит спартакиады пенсионеров, республиканские турниры и олимпиады. Работают Школы правовых знаний, устраиваются публичные лекции на медицинские темы, организуются туристические поездки.

Программы активного долголетия Союз пенсионеров реализует на сред-

ства грантов федерального и регионального уровня. В 2023 году победа в республиканских конкурсах на предоставление грантов НКО на развитие гражданского общества и реализацию социально-значимых проектов позволила воплотить в жизнь два направления: «Ключи к здоровому долголетию» и «Новый формат жизни в старшем возрасте – активное долголетие». Исполнение названных проектов дало возможность пожилым татарстанцам, сохраняя социальную активность, и дальше вносить свой вклад в развитие нашей республики, общества в целом, найти любимое дело и поверить в себя.



## ПОД ДЕВИЗОМ «СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ»

В конце октября во Дворце водных видов спорта состоялся финал ежегодных республиканских соревнований по плаванию. На старт вышли 33 команды – победители отборочных заплывов «на местах».

Соревнования стали уже традиционными, но фишка нынешних – участие в них юного поколения. По условиям соревнования в команду от района или города входили двое – бабушка или дедушка и внук или внучка не старше 14 лет.

Мероприятие прошло под девизом «Связь поколений», и не случайно. В нынешнее время разрыв между старшим возрастом и молодежью становится опасной тенденцией. Последствием может стать исчезновение у будущих поколений исторической памяти, культурных традиций, семейных ценностей и устойчивости общества в целом. А что лучше всего сближает людей? Конечно, совместные интересы и увлечения. Поэтому Союз пенсионеров и старается вовлечь

в свои проекты подрастающее поколение.

Первый этап соревнований прошел в 38 муниципальных образованиях республики, в них приняли участие 235 семейных команд!

Приветствуя молодых и пожилых участников финала, о важности связи поколений говорили и высокие гости мероприятия – председатель комитета Госсовета по социальной политике Светлана Захарова, заместитель министра спорта Ильдар Садриев, управляющий республиканского отделения социального фонда РФ Эдуард Вафин, управляющий делами министерства труда, занятости и социальной защиты республики Артем Фасхутдинов. Представители власти особо отметили достойный вклад регионального отделения СПР в преодо-

ление социальных вызовов, причем не на основе общих рассуждений, а на конкретных делах.

А члены команд – и стар и млад – демонстрировали общность интересов на водной дорожке, эмоционально переживая друг за друга. Соревнования включали индивидуальные заплывы на 50 метров и смешанную эстафету на такое же расстояние. В результате Вадим Таймасов и его внук Петр принесли победу Советскому району. На вторую и третью ступеньку пьедестала поднялись соответственно

пловцы из Буинска Ильгиз Хайруллин и его внук Амир Шарифуллин и ленингорцы Любовь Гилязова и ее внук Родион Олейников. Никто не остался без призов и подарков. Приз также был вручен самому старшему участнику соревнований Фанису Маликову 1947 года рождения из Актаныша.

А у активистов СПР уже новые хлопоты – по организации республиканских соревнований по настольному теннису и шахматного турнира-2024. Они также пройдут под девизом «Связь поколений».

## РЕАЛИЗУЕМ ПРОЕКТЫ – 2023

**1 168**

ТАТАРСТАНЦЕВ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В 30 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ РТ УЧАСТВОВАЛИ В ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОПАГАНДУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

**7 987**

ЧЕЛОВЕК БЫЛИ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В РЕСПУБЛИКАНСКОЙ СПАРТАКИАДЕ «ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ», РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ», ШАХМАТНОМ ТУРНИРЕ, СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ.

**БОЛЕЕ 4 000**

АКТИВИСТОВ СПР СОВЕРШИЛИ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИОННЫЕ ПОЕЗДКИ ПО ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫМ ОБЪЕКТАМ РЕСПУБЛИКИ.

**БОЛЕЕ 11 ТЫСЯЧ**

ЧЕЛОВЕК ПРИВЛЕЧЕНЫ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ.

НАЧАЛО НА 1 СТР.

## РЕАЛИЗУЕМ ПРОЕКТЫ – 2023

**6479** ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В 45 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ПОЛУЧИЛИ НОВЫЕ ЗНАНИЯ ПО ПРОГРАММАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ:

**1384** ЧЕЛОВЕК В 38 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ ПРОШЛИ КУРС «ОСНОВЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ».

**782** ЧЕЛОВЕК НАУЧИЛИСЬ РАБОТАТЬ С ПЛАНШЕТОМ.

**421** ЧЕЛОВЕК ОСВОИЛ ПРОГРАММУ «ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ».

**595** ЧЕЛОВЕК СТАЛИ УЧАСТНИКАМИ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ИТ-ОЛИМПИАДЫ ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ СРЕДИ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.

**1166** ЧЕЛОВЕК УЧАСТВОВАЛИ В РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ.

**БОЛЕЕ 1,1 ТЫСЯЧИ** ТАТАРСТАНЦЕВ ВКЛЮЧИЛИСЬ В АКТИВНУЮ ОБЩЕСТВЕННУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ СПР. ТЕПЕРЬ В ТАТАРСТАНЕ ЧЛЕНОВ СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ – 38010 ЧЕЛОВЕК.

# Что показал мониторинг

Институт развития образования РТ совместно с татарстанским отделением Союза пенсионеров провел мониторинг на тему «Оценка удовлетворенности слушателей Университета третьего возраста качеством обучения».



Рамками исследования были охвачены все муниципальные районы республики, всего было опрошено 1078 человек.

Университет третьего возраста (УТВ) – главный долгосрочный социальный проект регионального отделения Союза пенсионеров, который оно осуществляет с 2007 года. За это время изменились качественные и количественные параметры проекта. Расширилась география – УТВ начался с Казани, а сегодня он и его филиалы действуют во всех городах и районах республики. Ежегодно увеличивается число факультетов университета, учитывающая тенденции в обществе и запросы слушателей. Тем не менее, для даль-

нейшего развития образовательного процесса организаторам крайне важна обратная связь.

Что же показал мониторинг? Согласно полученным данным, слушатели университета достаточно высоко оценили качество обучения: 82 процента респондентов поставили УТВ «отлично», «неудов» в анкетах не оказалось. Нравится как содержание программ, так и компетентность преподавательского состава. «Всё очень хорошо. Спасибо за курс», «Занятия посещала с удовольствием. Спасибо большое», «Всё устраивает, очень познавательно и интересно», «Лекции превосходные! Спасибо огромное». При этом люди не только готовы сами еще раз пройти обу-

чение, но и рекомендовать его родственникам, друзьям и знакомым.

Анализ полученных данных позволил составить социальный портрет студентов УТВ. Преимущественно это женщины – 84 процента, большинство – с высшим или средне-специальным образованием. Каждый второй слушатель университета из возрастной группы от 55 до 65 лет, каждый третий – категории 66-70 лет, каждый десятый – старше 70-ти.

Опрос показал, что многие респонденты давно проходят обучение в Университете, часть – практически с самого начала его деятельности. Тем не менее, почти половина слушателей приступили к обучению в 2022/23 учебном году впервые.

Особой популярностью пользуются курсы «Основы компьютерной грамотности», «История родного края», «Основы здорового образа жизни».

Высказали возрастные студенты и свои пожелания. Основное предложение – расширение масштабов деятельности УТВ. В количественном плане это выражается в увеличении числа групп и объема часов, в качественном – в расширении спектра дополнительных общеразвивающих программ по различным направлениям. В частности, студенты – за усиление творческого направления: вокально-хорового, хореографии, курсов рукоделия. Некоторые предлагают ввести в учебный процесс арт-терапевтические занятия «Познай себя и свой творческий потенциал», по развитию милосердия и добровольчества, курс «Мода и стиль для пожилых дам» и другие программы. Многим хотелось бы также, чтобы курс был не однодневным, а рассчитан на 2-3 года.

Прозвучали пожелания и по лучшей обеспеченности учебного процесса методическими материалами – учебниками и пособиями, а также по оснащению аудиторий современными техническими средствами: компьютерным оборудованием, проекторами, интерактивными досками.

Результаты мониторинга лягут в основу дальнейшего развития проекта СПР «Университет третьего возраста».

## ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЗНАНИЙ

Университет третьего возраста в Казани в этом учебном году представил две новые дисциплины: «Окружающая среда и человек. Современные проблемы экологии» и «Генеалогия и история семьи». Программы в пилотном формате были организованы по просьбе представителей серебряного возраста. И уже первые лекции получили восторженные отклики у пожилых студентов.

**ИРИНА ВАСИЛЬЕВА:**

– Лекция по генеалогии сегодня была потрясающая! Много новых фактов и сведений. Отличный лектор. Шли домой под впечатлением и все только и твердили, какой удивительный новый нам открывается мир знаний.

**ЛАРИСА ХОДУНОВА:**

– Поток новых сведений настолько мощный, что не все успеваешь записывать. Спасибо всем организаторам учебного процесса. Для нас это – глоток свежего воздуха в будничной суете.

Экологические знания на первом занятии слушателям донес лекторский десант в лице преподавателей Института экологии и природопользования Кима Потапова, доцента, заместителя директора института по междугородной деятельности Тимура Аухадеева и заместителя директора по научной деятельности Марии Кожевниковой. Темы лекций самые актуальные: «Грибы в природе: место, роль и разнообразие», «Современное изменение климата. Мифы и реальность» и «Дышите – не дышите: диагностируем легкие нашей планеты».

– Далее в программе курса темы не менее интересные, на-



пример «Ландшафт в городе или город в ландшафте», «Углеродный след, оставляемый человеком» и другие. На первый взгляд они звучат сухо, но на самом деле – невероятно интересные, потому что касаются каждого из нас, – говорит куратор УТВ в Казанском федеральном университете Светлана Сагитова. – Опыт наших преподавателей позволяет каждую лекцию превратить в живой и познавательный экскурс в любую дисциплину».

– Когда записывалась на факультет, была уверена, что на занятиях нам скажут, как узнать свою родословную, и мы тихо и спокойно займемся составлением своего родового древа. Но первая же лекция просто ошеломила меня, продолжает рассказ Ирина Васильева. – Лектор ввел нас в доселе незнакомый мир безумно

интересной науки! Генеалогия – это не только моя родословная, это история царей, правителей, династий, то есть история государства. А ведь знание истоков, мне кажется, необходимо каждому образованному человеку. У меня расписание дальнейших лекций совпадает с танцами, но я категорически решила на время от них отказаться в пользу генеалогии.

**ВЛАДИМИР АСТАФЬЕВ,** преподаватель, кандидат исторических наук, доцент кафедры отечественной истории и архивоведения КФУ:

– Да, генеалогия – это историческая наука, вопрос лишь в том, как и в каком качестве ее преподавать. На первом занятии мы рассмотрели предмет и задачи генеалогии, ее место в ряду других наук. Я рад услышать о лекции хорошие отзывы. Слушатели УТВ, как правило, люди с высшим образованием, уверен, что мое научно-популярное изложение и в дальнейшем не составит сложности в понимании материала. Курс рассчитан на 16 часов, при разработке программы постарался уместить в них общие сведения о науке, европейской, восточной и российской генеалогии, родословную Рюриковичей и Романовых золотоордынских князей и эмиров. Но главная цель занятий – приобщить слушателей к изучению истории Отечества и через нее – истории своей семьи. Конечно же, не обойдемся и без практических рекомендаций по составлению родового древа.

Остается сказать, что КФУ на протяжении долгих лет сопровождает деятельность Университета третьего возраста, и уровень преподавания здесь – один из лучших.

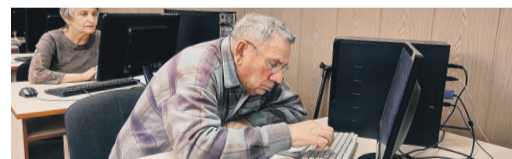
## ПРОБА ПЕРА

Менделеевские студенты факультета журналистики Университета третьего возраста с удовольствием изучают жанры, пробуют перо, получают домашние творческие задания. После проведенного цикла занятий по теме «Сторителлинг» каждый из них написал поучительную историю в данном жан-



ре. Рассказы на житейские темы Розии Бикметовой и Гульназ Фауллиной уже опубликовала местная газета.

## ГОТОВ УЧИТЬСЯ ДАЛЬШЕ



Дети подарили мне ноутбук в связи с 75-летием со дня рождения и завершения непрерывной трудовой деятельности. В том же году я прошел обучение основам компьютерной грамотности. Однако особого рвения к практическому применению возможностей Интернета я не проявил. Играл лишь в шахматы, смотрел новости и погоду, в период ковидных ограничений научился получать разрешения для поездки на дачу и посещения поликлиники. Остальные обязанности, в том числе с использованием Интернета, выполняла супруга.

Два года назад умерла жена, резко ухудшилось мое здоровье. Пришлось избавиться от садового участ-

ка и автомобиля. Все, чему обучался ранее, забыто. Все домашние заботы приходилось выполнять без помощи Интернета, «ножками».

Я завидую людям, в совершенстве владеющим компьютером. Поэтому еще раз пришел на курсы повышения компьютерной грамотности. Захотел восстановить утраченные знания и получить новые. Кажется, это у меня получилось. Порукой стала преподаватель курса Татьяна Андреевна Иванова, которая очень профессионально, терпеливо разъясняла каждому слушателю тонкости работы. Уже в период обучения я из дома самостоятельно записался на прием к врачу и передал показания приборов учета энергоносителей. Готов учиться дальше.

**ВЛАДИМИР КУЗЬМИН,** 83 года. Набережные Челны.

# Осенний звездопад событий и впечатлений

Октябрь – это месяц, полный разнообразных событий, добрых дел и ярких впечатлений. В первую очередь они связаны с Декадой пожилых людей, но и не только. В сообщениях от местных отделений Союза пенсионеров со всей республики отмечается разнообразная палитра безвозмездных и благородных дел, а также праздничных и творческих мероприятий.



В нурлатском Деме дружбы народов состоялась встреча с добровольцами общественного движения «Шьем для наших», среди волонтеров есть и члены местного отделения Союза пенсионеров. Их силами сшито и отправлено в зону проведения СВО огромное количество толстовок, балаклав, футболок, предметов нижнего белья и другое. Добровольцы шьют постельное белье и необходимые вещи для раненых солдат, которые проходят лечение в госпиталях. Не забывают они согреть своим теплом и детей-сирот Донбасса, вместе с гуманитарным грузом направляют в детские дома футболки, шорты, юбочки, головные уборы. Подключившись к акции «Бабушкина забота», возрастные жительницы района вяжут для особой зоны теплые носки и перчатки. А в целом по республике «Бабушкину заботу» проявляют более двух тысяч членов регионального СПР.



В Муслумовском районе бильярдный спорт считается молодым, хотя инициативу по его популяризации проявили люди старшего поколения. Вот и в этот раз в спортивном комплексе «Яшьлек» они продемонстрировали своё мастерство и ловкость. Перед соревнованием слова поддержки участникам сказали заместители главы района Азат Ахметзянов, председатель местного отделения СПР Рустам Шарипов, председатель Совета ветеранов Илгиз Низамов, руководитель клиентской службы Фарид Ганиева.

В нелегкой борьбе среди мужчин призовые места завоевали Ришат Салихов, Фанис Шамсияхметов, Ильдархан Валиев. Не удивляйтесь, но среди пенсионеров оказались и заядлые бильярдисты. Вот имена победителей бильярдного матча: Масуфа Шарипова, Гулия Хайретдинова, Расима Камалова.



В лаишевской Центральной библиотеке состоялась встреча с врачом-неврологом Кабинета памяти МКДЦ Арминэ Гаспарян, которая прочитала лекцию на тему «Нарушение памяти в пожилом возрасте. Как сохранить ясный ум». Присутствующим была подробно доведена информация о причинах, ранних признаках деменции, профилактики когнитивных нарушений. Прозвучали и советы о пользе активной умственной деятельности для мозга, регулярных профилактических обследований, правильном питании и многом другом. В заключение врач ответила на все интересующие вопросы, а их было немало.

В Центральной библиотеке Рыбной Слободы состоялась презентация книги Татьяны Карагановой «Незаконченная исповедь прихожанки». Приглашены были члены Союза пенсионеров, любители поэзии из клуба «Родник творчества», читатели.



Татьяна Владимировна в своей книге написала о семье, родных и близких людях. О том, как решила строить в Рыбной Слободы новое здание православной церкви, как выбирали место для ее возведения. Закладывали фундамент сообща, строительство вели опытные люди, помогали все активисты, в том числе настоятель храма села Анатыш Александр Маслов, Татьяна и Юра Карагановы, Татьяна и Евгений Лыловы, Виталий Шурыгин, Василий Пузырьков.

Когда здание было построено, его освятили, и начались службы в новом храме. Книга иллюстрирована фотографиями, сделанными самой Татьяной и ее друзьями.

Участники делились своими впечатлениями, рассказывали о случаях в своей жизни, связанных с православной верой, и благодарили Татьяну Владимировну за очень нужную книгу для современников и истории села и края.

Чествование пенсионеров в Авиастроительном районе не ограничилось декадой. 18 октября по приглашению руководителя клиентской службы СФР по РТ Алишера Алимкулова собрались ветераны пенсионного фонда и активисты СПР. Рукодельницы Дамского клуба организовали выставку поделок и показали мастер-класс по декупажу.



Алишер Курванкулович пригласил студентов театрального училища, которые представили свой спектакль по пьесе Гульнаны Исканиевой «Трудный экзамен». Тема спектакля – вечная проблема отцов и детей, которая никого не оставила равнодушными. В героях спектакля каждый увидел немного себя, немного своих детей, немного внуков. Это заставило посмотреть на своих близких с другой стороны.

Атмосфера была теплой, радушной. Зрители поддерживали начинающих артистов аплодисментами, что придавало им уверенность. Затем была фотосессия с юными гостями. Праздник закончился чаепитием. Все получили огромное удовольствие.

Группа чистопольских пенсионеров участвует в интересном проекте под названием «Удивительный поселок Водников». В чем его суть? Члены группы на свои смартфоны фотографируют исторические объекты поселка, а затем их сюжеты ложатся на бумагу в виде открыток с сопровождающим текстом.

Руководителем проекта выступила Татьяна Месхиева, возглавляющая ТОС-7 (Территориальное общественное самоуправление), в ведение которого и находится поселок Водников. Как человек активный и влюбленный в свой город, она не могла пройти мимо темы истории поселка, славного в прошлом своими делами, зданиям и людьми.



Придумала идею и заявила на грант Санкт-Петербурга, условия которого позволяли участвовать индивидуальным соискателям. Выиграла меньше 40 тысяч рублей, но вот эти деньги плюс энтузиазм и позволяют сегодня пенсионерам-общественникам писать историю своей малой Родины.

По условиям гранта в проекте должны быть задействованы люди старшего поколения. С помощью общественных организаций, в том числе Союза пенсионеров, Месхиева собрала группу старожилов поселка, прочитала им лекцию о старой и новой истории этого чистопольского анклава. Когда выяснилось, что не все знают, как сделать качественный снимок на смартфоне, пригласила своего знакомого профессионала. И вот результат: первый набор открыток отпечатан, и один из них подарен городской библиотеке.

– Наши групповые посиделки превращаются в вечер воспоминаний, – говорит Татьяна Вячеславовна, – ведь пенсионеры были живыми свидетелями и участниками поселка Водников. Сейчас его былая слава померкла, к сожалению, а в прошлом это был уникальный микрорайон с градообразующим судоремонтным заводом. Тут царил почти семейная атмосфера, жители гордились своими достижениями и героями. И всем нам, особенно старожилам, хочется вернуть хоть малую часть духа того времени. А у молодого поколения пробудить интерес к истории родной земли, ведь без этого настоящего патриота не бывает.



Группа активистов СПР Дрожжановского района выступила с концертными номерами перед обитателями дома-интерната для престарелых и инвалидов в Буинске. Зрителей ожидало интересное и насыщенное праздничное представление. Дилюза Азизова станцевала башкирский танец. Всколыхнули души зрителей песни Талгата Заббарова и Наталии Макаровой на татарском, русском, чувашском языках. Равия Валеева и Фарид Заббарова выступили с душевными стихами собственного сочинения. День получился запоминающимся как для гостей дома-интерната, так и для его жителей.



В центральной библиотеке Сабинского муниципального района председатель местного отделения СПР Газинур Габдулхаков организовал мероприятие, посвященное к 105-летию комсомола. Для присутствующих – а это были члены



Союза пенсионеров, люди, в памяти которых сохранились воспоминания о своей молодежной организации, – устроили маленький праздник. Комсомол – это их юность, энергия, желание перевернуть весь мир и сделать его лучше. Праздник начался с шествия отряда пионеров под марш пионерского горна, который исполнил Газинур Галиаскарович. Заведующая библиотекой Лейсан Билалова рассказала об истории комсомола, участники мероприятия обменялись воспоминаниями о тех временах. Недовольных на встрече не было.



**2023** ГОД НАЦИОНАЛЬНЫХ КУЛЬТУР И ТРАДИЦИЙ  
 МИЛЛИ МӘДӘНИЯТЛӘР ҺӘМ ГОРЕФ-ГАДӘТЛӘР ЕЛЫ


## РЕШИЛА ВОЗРОДИТЬ ТРАДИЦИЮ И СТАЛА ЛАУРЕАТОМ

2023 год в Татарстане объявлен Годом национальных культур и традиций. В рамках Года организуются самые разные мероприятия республиканского и местного масштаба.



**П**редседатель кайбицкого отделения Союза пенсионеров Евгения Стерякова проявила себя в событиях Года личным достижением – она стала лауреатом I степени II Всероссийского фестиваля-конкурса самодельного художественного творчества «Таланты российской провинции». Конкурс был организован Центром творческих проектов культуры и искусств «Голос

таланта» с локацией в Москве и проходил дистанционно. Евгения Олеговна представила на суд жюри свои текстильные куклы в национальных одеждах.

– Куклы имеют тысячелетнюю историю, говорит Стерякова. – Наши предки использовали их в различных ритуалах, кукол-оберегов давали в дорогу, клали в колыбель, чтобы они охраняли сон младенца. Были куклы-травни-

цы, куклы игрушки. Сегодня мастерить эти атрибуты человеческой культуры в семьях почти перестали, а жаль, ведь тряпичные куклы несут в дом тепло и уют.

Окунувшись в удивительную историю традиции, Евгения Олеговна решила по урокам из Интернета шить простенькую куклу-травницу, а когда получилось, привлекла к увлекательному занятию жительниц села Ульяновско. Теперь куклы мастерт здесь не только взрослые женщины, но и дети. Стеряковой же захотелось совершенствоваться в мастерстве, и вот, опять по урокам из компьютера, она начинает делать тряпичные куклы посложнее, наряжать их в национальные одежды. Вы только полюбитесь, какие эти «призерши» колоритные, любая из них имеет свое лицо, несет свое настроение.

Вот так, хочешь возродить традицию предков – начни с себя, подумай, что лично ты можешь для этого сделать.

А сельская активистка Евгения Стерякова в процессе еще одного благого проекта. Запали ей в душу слова настоятеля Свято-Троицкого храма Николая Ермолаева, сказанные во время Крещения: «Такое красивое село, такие хорошие люди, есть святой ключ, а нет своей купальни». Загоревшись идеей, посоветовалась с главой Ульяновского сельского поселения Фаридой Сундуровой, получила «добро» главы Кайбицкого района Альберта Рахматуллина и взялась за дело. Первым шагом была заявка на российский грант через районный фонд «Милосердие». Выигранная сумма небольшая, но уже есть благотворители, готовые поучаствовать в проекте, да и местные жители откликнулись с готовностью. Реализация проекта начнется в начале будущего года.

## ВЗЯЛИ ЕЩЕ ОДНУ ВЫСОТУ



**В** повседневной жизни у Людмилы Тукмачевой, пенсионерки из Агрыза, нет ни минуты свободного времени. В 5 часов утра она уже выходит на пробежку в 10 километров, затем выполняет упражнения на тренажерах, установленных на стадионе. Вернувшись, готовит завтрак, выполняет все домашние дела, работает в огороде. В течение дня еще ездит на велосипеде, пробегает несколько километров на лыжероллерах. Вечером снова выполняет различные упражнения. Зимой большую часть времени проводит на лыжах.

– Это мой ежедневный режим, и изменить его невозможно, – говорит сторонница здорового образа жизни.

Танзиле Шайхулловой, жительнице Менделеевска, 72 года. Спорт с молодости занимал особое место в ее жизни. В школьные годы – коньки, лыжи, велосипед, во взрослом возрасте даже была в сборной республики по велоспорту. А потом болезнь позвоночника заставила резко изменить образ жизни. Когда поняла, что медицина бессильна, выработала свой план выздоровления. Составила индивидуальную программу по гимнастике, а потом подключила и плавание, осваивая стили по видеоурокам. Мало того, начала моржевать! Текущий год начала с завоевания пяти золотых и одной серебряной медали в чемпионате Кубка большой Невы по хо-



лодovому плаванию. Уже десять лет Танзиля Альбертовна занимается гимнастикой сама и ведёт занятия в спортивном комплексе для сверстниц, а также тренирует команду школьников по бадминтону. Семерым внукам она тоже прививает любовь к спорту, и у тех уже есть достижения.

Вот такие они, наши представительницы серебряного возраста. Разве назовешь их бабульками? А недавно они вновь пополнили копилки своих медалей: стали призерами VIII Спартакиады пенсионеров России, состоявшейся этой осенью в Санкт-Петербурге. На лучших спортивных площадках города 720 «серебряных спортсменов» из 77 регионов России, а также команды из Белоруссии, Казахстана, Финляндии показывали свое мастерство в восьми видах спорта. Состоялась на Спартакиаде и сдача норм ГТО.

В конкурентной борьбе с соперниками Людмила Тукмачева показала лучший результат при сдаче норм ГТО, а Танзиля Шайхуллова заняла второе место по плаванию. По словам победительниц, – это еще одна высота в их спортивной биографии.

## ЕЙ ЗА 80, А ОНА НА ПЬЕДЕСТАЛЕ

В спорткомплексе «Ватан» в рамках спартакиады «Игры долголетия» прошли соревнования по настольному теннису. Отметилось на них и местное отделение СПР Ново-Савиновского района.

**Б**одрость духа и боевой настрой помогли участникам одержать победу. Среди любителей 1 место заняла Асия Тухватуллина, среди профессионалов на 3 месте была 81-летняя заводила Нина Зиганшина.

Члены Союза пенсионеров, сторонники здорового образа жизни, всегда активно участвуют в тех или иных событиях, организуе-



мых городом или муниципалитетом. «Игры долголетия» идут в Казани под флагом городского про-

екта «Жизнелюб». Соревнования пенсионеров проходят по семи видам спорта: плавание, настольный теннис, дартс, легкоатлетический кросс, шахматы, скандинавская ходьба и ГТО. Пробуют свои силы на Играх как спортсмены-профессионалы из числа ветеранов, так и любители. Соревнования продолжатся несколько месяцев, затем каждый район отберет лучших для финала, запланированного на май 2024 года. Тренируются участники на 20 спортивных объектах на безвозмездной основе.

## «ЖИЗНЕЛЮБ» – ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ



Мэрия Казани



**В** Казани в 2016 году по инициативе мэрии Казани стартовал социально-значимый проект под названием «Жизнелюб». Его главная задача – организация доступного и качественного досуга для жителей Казани предпенсионного и пенсионного возраста, вовлечение их в различные виды творчества и занятия физической культурой. Теперь любой желающий пенсионер может посещать бесплатные занятия по интересам в клубах, которые находятся в шаговой доступности: на 56 городских площадках: в домах культуры, библиотеках, а в летний период – в парках, скверах и на набережных города. Они объединяют 13 разных направлений творческой и спортивной деятельно-

сти: вокал, эстрадные, народные и балльные танцы, изобразительное искусство, скандинавская ходьба, театральное творчество, мобильный ликбез, фитнес и другие. Демонстрируют свои умения и полученные навыки жизнелюбы на праздниках и общегородских мероприятиях.

**УЗНАТЬ БЛИЖАЙШИЙ АДРЕС ЗАНЯТИЙ В КЛУБЕ ПО ИНТЕРЕСАМ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ +7 (843) 236-42-93.**

**ПОДРОБНО О ПЛОЩАДКАХ И РАСПИСАНИИ НА САЙТЕ КАЗАНСКОЙ МЕРИИ KZN.RU РАЗДЕЛ «ЖИЗНЕЛЮБ»**



**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 №9416

Информационный листок «Активное долголетие» издан на средства гранта на реализацию социально-значимого проекта «Новый формат жизни в старшем возрасте – активное долголетие», победившего в республиканском конкурсе на предоставление гранта некоммерческим организациям, реализующим социально значимые проекты на территории Республики Татарстан.

**Время сдачи в печать**  
 по графику в 19.00 20.11.2023 г.  
 Фактически в 19.00 20.11.2023 г.

**Тираж 10 000 экз.**