

День пожилого человека отмечается 1 октября - в самый разгар осеннего сезона. Дата выбрана не случайно, ведь старость - это золотое время, а осень, как известно, тоже называют золотой порой. День пожилого человека должен напомнить, что старшим нужно помогать и уважать их. Сегодня мы расскажем, как в регионе-33 органы социальной защиты населения решают поставленные правительством задачи об изменении системы помощи людям пожилого возраста и увеличении периода их активного долголетия.

Старт на долгую здоровую жизнь

Мы стали старше: почти треть населения Владимирской области уже отметила 55-летие. Тенденция не эксклюзивная. Согласно всемирному демографическому прогнозу, к 2025 году доля лиц предпенсионного и пенсионного возраста составит уже 40%. Как сделать старость в радость? Национальный проект «Демография» и региональный проект «Старшее поколение» стали отправной точкой курса на активное долголетие. А во Владимирском комплексном центре социального обслуживания населения созданы все условия для реализации возможностей.

Во Владимирском комплексном центре социального обслуживания населения организованы тематические площадки, интерактивные арт-зоны, проводятся мероприятия в университете «треть-



Пожилые люди получают навыки работы с приложениями смартфонов и компьютерными программами.

его возраста», в клубах по интересам. В лаборатории творческой активности - более десятка различных мастер-классов и занятий.

Особое внимание уделяется физической активности. Получатели социальных услуг совершают пешие прогулки по «тропам здоровья», занимаются скандинавской ходьбой. По их мнению, это фантастический заряд

бодрости и позитива.

Популярны танцевальные занятия - это идеальный вариант тренировки для тех, кому не подходит скучное, однообразное выполнение обычных упражнений. Для стиля зумба не нужно иметь танцевальный талант, главное, поймать ритм, и неважно, насколько идеально все получается.

- Танец не зря называют песней души. Для нас, людей старшего возраста, эта песня становится осмысленнее и содержательнее, движения под музыку - выражение себя, подъем настроения, жизненного тонуса, - говорит Валентина Васильевна Дудак, которая более десяти лет посещает занятия университета «третьего возраста» и участвует в программе «бабушка на час» - помогает семьям с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Валентина Васильевна - «серебряный волонтер», как и сотни ее земляков-ровесников, объединенных желанием помочь Владимирским центром социального обслуживания. Вот, например, мнение инициативной группы «серебряных» волонтеров: «Оказывая добровольческую помощь, мы едины в порыве проявить милосердие и при этом самосовершенствоваться, пробовать себя в новой роли, наполняя содержанием свой пенсионный досуг».

Центр объединил свыше 3,5 тысячи волонтеров. При участии «серебряных» волонтеров про-

водятся благотворительные акции «Адреса доброты», «Новый год у ворот», «Помоги собраться в школу», мероприятия «Марафон здоровья», «Лидеры старшего поколения - детям», экскурсии в рамках социального туризма, культурно-досуговые и спортивные мероприятия. Некоторые инновационные технологии, разработанные во Владимирском комплексном центре, тиражируются в другие регионы страны.

Общаясь с молодежью, пенсионеры учатся осваивать технические новинки. Это помогает быть в курсе выгодных акций, записаться по интернету на прием к врачу, общаться с ровесниками в соцсетях. Самые смелые участвуют в чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

«Золотой возраст» - не помеха: занимаясь активной деятельностью, люди предпенсионного и пенсионного возраста обретают уверенность в будущем, повышают самооценку. В этом им неустанно помогает коллектив профессионалов Владимирского комплексного центра социального обслуживания населения.

С заботой о старшем поколении

Более десяти лет назад Меленковский комплексный центр социального обслуживания населения начал создавать благоприятные условия для развития личностного потенциала граждан старшего поколения. Главная цель - продлить период их социальной активности. Ее реализации помогло открытие отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов.

В течение года около 200 жителей района ежедневно изучают, как сохранить и улучшить свое здоровье. В программу оздоровительных, социально-реабилитационных и социально-психологических мероприятий входят: занятия на тренажерах, массаж, ЛФК, физиолечение, психологические тренинги, культурно-досуговые мероприятия (литературно-музыкальные вечера, мастер-классы по рукоделию, экскурсии, игровые программы). Организованы горячие обеды. В отделении граждане пожилого возраста могут заняться творчеством, найти новых друзей, проявить социальную активность и получить мощный заряд жизнедеятельной энергии, максимум внимания, душевного теп-



Ежегодно около 300 меленковцев пенсионного возраста отправляются в путешествие благодаря программе «Социальный туризм».

ла, любви. Около половины получателей социальных услуг отделения - сельские жители, подвоз которых организуется учредителем.

Благодаря реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» у учреждения появилась возможность расширить спектр услуг по системной поддержке и повышению качества жизни подопечных. В рамках проекта «Активное долголетие» организованы групповые мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Например, в отделении под

наблюдением инструктора проводятся занятия скандинавской ходьбой - крайне эффективным видом поддержания физической активности. Тренировки проходят в сосновом бору, что усиливает их лечебный эффект.

Развивается социальный туризм - ежегодно около 300 меленковцев пенсионного возраста отправляются в путешествие благодаря комплексному центру социального обслуживания населения. Пешие прогулки с посещением природных и исторических достопримечательностей города и района открывают новые интересные факты исто-



Помощники способны создать семейную атмосферу, их подопечные ухожены и чувствуют себя нужными.

рии малой родины, настраивают на позитивный лад.

Совместное участие в мероприятиях проекта «Активное долголетие» позволяет решить проблему одиночества, расширить социальные связи, коммуникативную и информационную среду.

Учреждением также активно реализуется социальный проект «Модель долговременного ухода. Паллиативная помощь и социальное обслуживание». Ежегодно около 400 человек получают социальные услуги на дому. Около 70 социальных работников сопровождают данных граждан на всем пути решения их бы-

товых, эмоциональных и психологических проблем. Граждане, в большой степени утратившие способность к самообслуживанию, получают помощь в условиях стационара.

С 2012 года учреждением реализуется постановление губернатора области о приемных семьях для пожилых и инвалидов. В течение всего периода работы было создано 26 приемных семей для 34 подопечных, многие из которых находятся на постельном режиме. Приемная семья позволяет поддерживать традиции семейной заботы о старшем поколении, наладить связь поколений, поднять статус пожилых людей в семье и обществе в целом.

С августа 2019 года учреждением организуется бесплатная доставка из сельских населенных пунктов жителей старше 65 лет в поликлиники и больницы. Совместная работа с ГБУЗ ВО «Меленковская ЦРБ» уже позволила обслужить граждан, проживающих в удаленных деревнях, где отсутствует общественный транспорт.

Сотрудников Меленковского комплексного центра социального обслуживания населения радует возможность реализовывать национальные проекты на территории района, возможность улучшать физическое и психоэмоциональное состояние подопечных, развивать их стремление к активному образу жизни.

Волшебная сила творчества

Ученые давно выяснили, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное - жизненные силы. Увлеченность помогает с пользой проводить время, не думать о плохом и - главное - сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму.

В Вязниковском доме-интернате для престарелых и инвалидов «Пансионат имени Е.П.Глинки», открытом в рамках федерального проекта «Старшее поколение», созданы все условия: современные медкабинеты, красивая столовая, библиотека, мастерские, помещения для досуга, спортзал, молельная комната.

Жители учреждения, а также получатели социальных услуг, проживающие в Вязниковском районе, имеют возможность для раскрытия своего творческого потенциала, активно участвуя в кружках и различных досуговых мероприятиях. Творческий подход в работе пансионата чувствуется во всем. Просторные коридоры и холлы имеют свои «адреса»: Солнечный, Тенистый, Культурный, Парадный, Центральный переулки, улица Надежды, Панорамная площадь.

В основу программы развития пансионата положены принципы сохранения и продления физического и психического здоровья пожилых людей и инвалидов. Одним из приоритетных направлений, реализуемых в рамках нацпроекта «Демография»

и регионального проекта «Старшее поколение», является организация досуга и творчества.

Сейчас в копилке учреждения более 200 творческих проектов и техник, персональных выставок творческих работ. Подопечные пансионата - желанные участники многих социально значимых и культурно-массовых мероприятий. На счету у проживающих более 170 мастер-классов по ручному труду: декупаж, холодный фарфор, квиллинг, алмазная мозаика, пирография, джутовая филигрань, папертоль, канзаши...

А начиналось все с элементарных раскрасок и аппликации. Однако специалисты пансионата довольно быстро выяснили, что потенциал их подопечных гораздо выше - просто некоторые пожилые люди подзабыли навыки, а многие даже не подозревали, что имеют творческие способности. Один из таких раскрытых талантов - инвалид первой группы Степан Евгеньевич Гмызин, сейчас он с увлечением рисует картины. В этом году Степан Евгеньевич занялся еще и фотографией.

Для развития творческих спо-



Сейчас в копилке Вязниковского дома-интерната для престарелых и инвалидов «Пансионат имени Е.П.Глинки» более 200 творческих проектов.

собностей необходимо разнообразие. В вязниковском пансионате активно работает и развивается множество творческих направлений. Вот некоторые из них: «Волшебная кисть» - рисование по номерам; «Петелька за петелькой» - для любителей вязания; «Любимые рецепты» - для кулинаров; «Дела швейские» - для мастеров кройки и шитья; «Творцы-молодцы» - для желающих создать шедевры с помощью лобзика.

Как работает целительная си-

ла творчества? Примеров в вязниковском пансионате немало. Наталья Игоревна Идрисова - инвалид первой группы, имеет в анамнезе ДЦП со сложной структурой дефекта, плохое зрение, хроническую астму. Много лет была маломобильной. Сейчас Наталья Игоревна входит в состав актива учреждения, она «серебряный волонтер», участник песенных конкурсов и конкурсов чтецов. В копилке активистки - освоение творческих техник, в том числе и сложнейшей

- изготовления объемных картин из бумаги.

73-летняя Людмила Васильевна Буртова работала продавцом и не подозревала, что когда-нибудь станет активным участником социально значимых и творческих мероприятий, будет «серебряным волонтером». Инвалидность, как думала женщина, диктует маломобильный образ жизни. Но творчество помогло измениться. Людмила Васильевна в совершенстве освоила технику «ростовые цветы». Ее мастер-классы с нетерпением ждет молодежь.

Владимиру Александровичу Калашникову - 62 года, он инвалид третьей группы, передвигается с помощью ходунков. Его сфера деятельности тоже никогда не была связана с творчеством. А сегодня ни одна выставка не проходит без его работ: салфетки, шкатулки, панно, фоторамки, чайные домики, декоративные украшения для интерьера - настоящие произведения искусства.

Творчество позволяет пожилым людям и инвалидам вести совсем другую жизнь - спокойную, радостную, активную, полноценную. Этому способствует поддержка учреждения администрацией области путем включения в целевые программы, направленные на развитие потенциала пожилых людей и увеличение периода их активного долголетия.

И в старости есть своя прелесть!

«Единственная настоящая роскошь - это роскошь человеческого общения», - заметил в свое время писатель Антуан де Сент-Экзюпери. Такую роскошь - возможность общения - и предоставляет отделению дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения Кольчугинского района. Оно помогает кольчугинцам зрелого возраста разнообразить жизнь, скрасить одиночество и стало для многих своеобразной отдушиной.



Скандинавская ходьба очень нравится возрастным спортсменам: лечебный эффект очевиден.

центре состоялось открытие нового учебного года в университете «третьего возраста», работающего в рамках национального проекта «Демография». Самые активные его слушатели были награждены благодарственными письмами и подарками. С пожилыми людьми работают преподаватели из учебных учреждений и волонтеры. Занятия проводятся бесплатно.

Укрепить здоровье клиентов, уменьшить их зависимость от болезней и приема лекарств, быть в хорошей физической форме и получить положительный

эмоциональный заряд помогают оздоровительные мероприятия: гимнастика, скандинавская ходьба, занятия в тренажерном кабинете, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, танец зумба для пожилых, витаминный чай, сеансы релаксации в сенсорной комнате.

На протяжении 24 лет в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения работают различные кружки и клубы по интересам. Любители настольных игр получают удовольствие от шахмат, шашек, бильярда, домино.

Организуются вечера отдыха, концерты, литературно-музыкальные гостиные, театрализованные представления, встречи с интересными людьми, познавательные интеллектуальные игры «Угадай мелодию!», «Поле чудес», брейн-ринг «Эрудиты!», экскурсии в музей Кольчугина и другие города области.

С большим удовольствием принимают участие пожилые люди в интеллектуально-спортивной игре «Дневной дозор», организуемой отделом по делам молодежи администрации города. В «Дневной дозор» вместе

с пенсионерами заступают и студенты. Кстати, частыми гостями подопечных отделения давно стали местные школьники и воспитанники детсадов - ребята готовят замечательные концертные программы.

Ежегодно отделение посещает более трехсот получателей социальных услуг пенсионного возраста. Многие пожилые люди ходят в «маленький санаторий» годами, ведь это полезно и интересно. Например, Людмила Васильевна Агеева любит петь сама и привлекает к творчеству своих подруг. С клубом «Хорошее настроение», в котором Людмила Васильевна занимается уже 15 лет, выступает с концертами на разных площадках района. А Валентине Михайловне Таракановой по душе активный образ жизни. Несмотря на возраст (87 лет - это не шутка!), она занимается гимнастикой, скандинавской ходьбой, любит тренажеры, посещает все культурно-массовые мероприятия.

...Трудно представить себе, что старость может быть счастливым периодом жизни. Но опыт и мудрость всегда остаются привилегией зрелых! Ведь не зря говорят, что даже в старости есть своя прелесть.

*Подготовила
Полина ЧЕРКАСОВА.
Фото из архива редакции.*

Жизненный марафон Анатолия Иванченко

22 сентября на Московском международном марафоне в возрастной категории «70+» полную дистанцию преодолел житель деревни Багриново Суздальского района Анатолий Иванченко. Он занял среди сверстников четвертое место. И это был уже 111-й официальный марафон на жизненной дистанции Анатолия Николаевича...

Анатолий Николаевич родился далеко от Владимирской области. Однако именно благодаря марафонскому бегу Иванченко стал нашим земляком. Как же это получилось?

Родители Анатолия познакомились на фронте. Мама служила в медицинской части, отец (ушел на фронт в девятнадцать с первого курса военного училища) - артиллеристом. После Победы семья переселилась в Узбекистан, где жили родные матери. Там, в Самарканде, 30 июня 1948 года и родился Анатолий Иванченко.

Серьезно спортом Анатолий начал заниматься в пятом классе. И с тех пор не прекращает. Сначала тренировался в специализированной спортшколе по баскетболу, играл за юношескую сборную города, республике, участвовал во Всесоюзной спартакиаде в Минске. Также у него были отличные результаты в пулевой стрельбе - к 10-му классу юноша стрелял на уровне мастера спорта.

Однако профессиональным спортсменом Анатолий не стал, а посвятил весь свой трудовой путь гражданской авиации. Хотел быть сначала военным летчиком. Но удалось поступить в Рылское авиационное училище, где готовили кадры для спецслужб гражданской авиации по обслуживанию наземных радиотехнических средств.

Спорт же оставался главным увлечением, сначала после учебы, потом - после работы.

По распределению Анатолий попал в аэропорт родного Самарканда, где и прослужил 39 лет. Начинать техником, потом был старшим инженером. Работал на важнейшем объекте - обеспечивал заход на посадку, контроль воздушной обстановки. Обслуживал все типы радиолокационных устройств.

Так что, земляки, если кто летал в Самарканд с 1965 до 2004 года, скажите спасибо Анатолию Николаевичу за безопасное приземление!

В начале 1970-х Анатолий получил характерную для баскетбола тяжелую травму спины с повреждением надкостницы. Только пятая операция была удачной и позволила постепенно начать нормально ходить и бегать. С баскетболом пришлось расстаться. Но как жить без спорта? Выручило другое спортивное увлечение - стрельба. И на ее основе Анатолий переквалифицировался на многоборье ГТО.

Кстати, в советское время это была не только сдача нормативов-тестов, но и особый вид спорта, включавший бег на 100 м, кросс на 3 км, плавание на 100 м, стрельбу из малокалиберной винтовки и метание гранаты. Ежегодно проводился чемпионат СССР по многоборью ГТО, куда можно было отобраться, только успешно выступив в городе, области и республике.

Анатолий участвовал в чемпионатах страны неоднократно. И сумма его очков была близка к показателям мастера спорта.

В 1990-х знакомый марафонец посоветовал Иванченко попробовать себя на классической дистанции - 42 км 195 м. Так в 1992 году Анатолий Николаевич пробежал свой первый марафон. И не абы какой, а Московский международный марафон мира!

А в 1993-м Иванченко отправился на марафон «Золотое кольцо России» во Владимире. Здешние места Анатолию Николаевичу так приглянулись, что, честно отработав до пенсии в «Узбекских авиалиниях», он с женой, двумя дочерьми, зятьями и внуками переехал из Самарканда в Россию. Было это в 2004 году. Выбрали участок в деревне, построили свой дом...

И марафонский бег продолжился. В прошлом году Анатолий Иванченко отметил 70-летний юбилей. И в своей возрастной категории не просто преодолел, а выиграл шесть марафонов по России - Волгоградский, Архангельский, два в Санкт-Петербурге, Курский и Тамбовский. И еще был первым на шести полумарафонах в городах Золотого кольца!

- Главное - стабильная регулярная тренировка, - говорит марафонец. - Я бегаю ежедневно. У меня месячный объем - примерно 350 километров. И зимой, и в дождь, и в жару. Тренера у меня нет - сам веду дневники тренировок. В год пробегаю порядка 4 тысяч километров.

Получается, что Анатолий Иванченко бегом обогнул земной шар уже несколько раз.

Стартовые взносы, дорога на соревнования, экипировка отнимают немало личных средств. Иванченко справлялся, но в прошлом году заболела жена, потребовалось дорогостоящее лечение... Тогда марафонец-пенсионер устроился на работу на владимирский стадион «Торпедо». Так ветеран авиации взял на себя заботу уже не об аэродромном, а о футбольном поле.

Правда, состояние супруги недавно настолько ухудшилось, что Анатолию Николаевичу пришлось больше быть дома, а с работой на стадионе пока расстаться. Но не с марафоном.

- Моя мотивация - попасть на чемпионат мира среди ветеранов, который пройдет в будущем году в рамках Лондонского марафона. Но для этого мне надо пройти квалификацию: два марафона из особого перечня.

Одним из них и стал Московский марафон. На следующий квалификационный марафонский бег Анатолий Николаевич собирается ехать в Европу. А там - и на чемпионат мира в Англию.

Он сможет, я верю.

*Александр ИЗВЕСТКОВ.
Фото автора.*



Уже второй год подряд Анатолий Иванченко выступил в составе сборной Владимирской области в финале Всероссийской спартакиады пенсионеров. В августе в Уфе он стал одним из лучших в нашей команде: в возрастной группе «70+» занял шестое место в беге на 1000 метров и стал 11-м в плавании среди участников из 76 регионов страны.