

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Жить активно и ярко

Жить долго, активно и счастливо мечтает каждый человек. Но как продлить это долголетие?

Чувствовать себя здоровым, активным, счастливым после выхода на пенсию?

Об этом знают специалисты социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов комплексного центра социального обслуживания населения. Ведь именно здесь 11 лет назад был открыт первый в крае университет «Третий возраст», который в 2017 году стал филиалом краевого народного университета «Активное долголетие». Ректор назаровского филиала университета - директор комплексного центра Людмила Голикова. Ежегодно в университете работает несколько факультетов, какие-то меняются, какие-то остаются надолго. Сегодня открыт набор на следующие факультеты: «Культурология», спортивно-оздоровительный факультет «Обновление», «Основы компьютерной грамотности», «Дизайн и прикладное искусство», «Здоровье», «Финансовая грамотность». Надо отметить, что финансовой грамотности сейчас уделяется особое внимание со стороны Министерства социальной политики. Наступила эпоха цифровизации, электронных и онлайн-платежей, в которых и работающему челове-

ку разобраться бывает непросто. Нельзя, чтобы пенсионеры были лишены возможности удаленных платежей, пользования порталом Госуслуги. Кроме того, существует много финансовых предложений от банков и других структур, в которых тоже необходимо разбираться, чтобы не попасть на удочку мошенников. Все это и многое другое будет в новом курсе «Финансовая грамотность».

Для поддержания здоровья есть также различные клубы и кружки. Так, 3 года назад появилось новое направление - фитнес для пожилых ZumbaGold и эстрадно-спортивные танцы GoldenAge, которые ведет Наталья Станкевич. Кинезиологическая гимнастика, способствующая через движения развитию мозга, также популярна у пожилых, ведет ее медсестра Марина Черпакова. А для восстановления здоровья после тяжелых болезней практикуется суставная гимнастика, которую проводит Татьяна Кистина. Особое настроение царит в творческой мастерской, где два мастера Ольга Качалова и Светлана Семенчук обучают самым разным техникам прикладного искусства. Психологическая и медицинская поддержка пенсионеров и инвалидов также

очень важна. Специалисты, кабинеты и все оборудование для этого в комплексном центре имеются.

За последний учебный год в университете обучились 222 человека. А в целом за десять лет университет посетили порядка двух тысяч пенсионеров.

Период самоизоляции в 2020 году показал, насколько важна социальная реабилитация для граждан пожилого возраста. «Многие звонили и спрашивали, когда начнутся занятия, когда возобновятся поездки, - рассказывает методист Ольга Федорова. - Мы, как и все, переходили на формы онлайн-общения, транслировали мастер-классы, заводили странички в соцсетях для группового общения. Но наконец живое общение возобновилось. Начали с тренировок и зарядок на улице. А теперь вновь можем заниматься в залах и классах».

- Лето - это время различных туров и субсидированных поездок по Красноярскому краю. В этом году наши студенты побывали в новых местах, а также посетили излюбленные туры: хакасские «Сундуки», Шушенское и парк Ергаки, Шарыповский район, сплав по Мане, красноярские парки отдыха, туристиче-

скую деревню Балахтенка, Енисейск и Лесосибирск, впереди экскурсия на теплоходе «Александр Матросов» по Енисею. Туры предлагают туристические агентства, в них, помимо дороги, входят услуги гида, питание и проживание в многодневных поездках. Устраиваем мы походы и дома, - рассказывает Елена Шаура. - Я восхищаюсь нашими «серебряными» волонтерами и активистами, в этом году они вновь красили мосты в Березовой роще, садили саженцы деревьев и цветов на аллее Шахтерской славы, проводили мастер-класс по кинезиоло-

активно пользуются жители района. Пока это небольшие группы, по 10 человек с одной территории. В течение 10 дней они проходят курс реабилитации - массажи, адаптивный спорт, консультации с психологом и терапевтом. Курсы уже прошли преображенцы, сахалтинцы, краснополянцы. Кроме того, специалисты центра проводят выездные программы для пенсионеров из района, куда входят уроки финансовой грамотности, адаптивной физкультуры, занятия с психологом и творческие мастер-

23 сентября, в 14.00, состоится день открытых дверей. Специалисты комплексного центра приглашают всех желающих пенсионеров познакомиться с работой университета «Активное долголетие». КСЦОН находится по адресу: г. Назарово, ул. К. Маркса, 56, телефон 5-67-52.

гической гимнастике в рамках «Енисейского экспресса». Все они живут очень насыщенной и интересной жизнью.

С 1 января 2021 года произошло объединение городского и районного центров социального обслуживания. Теперь услугами

классы. Жители района активно включились и в субсидированные туры, для них это настоящее открытие волнительного мира путешествий. Они с большой радостью включились в программы социально-реабилитационного отделения.

Ольга ЦИКУРОВА

