

Удивительно, как много в России интересных людей, которым именно случившаяся некогда травма помогла открыть увлекательный мир путешествий, спорта, новых возможностей! Например, Елена Новикова из города Богородск сплавлялась на рафте, прыгала с парашютом, принимает участие в конкурсах красоты и талантов для девушек на инвалидных колясках. И хочет... полетать на Як-52!

— Как давно вы занимаетесь прыжками с парашютом? Что это дает вам?

— На проект «Небо, открытое для всех» в городе Иваново нас пригласили организаторы, Российский спортивный союз инвалидов при поддержке Фонда президентских грантов. Этот проект предоставляет возможность инвалидам-участникам осуществить свою мечту: пройти теоретическую и наземную подготовку и совершить ознакомительные учебно-тренировочные прыжки на двухместных парашютных системах «Тандем». Цель проекта — это оказание социально-психологической реабилитации для людей с ограниченными физическими возможностями.

Я давно хотела прыгнуть с парашютом, и моя мечта осуществилась благодаря проекту «Небо, открытое для всех». Я очень волновалась. Мои родственники и друзья были шокированы. Они не представляли, как такое вообще может быть! Дружелюбная атмосфера, опытные инструкторы и участники проекта навсегда останутся в моей памяти. Все ребята-участники были в восторге. Такие эмоции не забываются! Облака так близко, что хочется потрогать рукой.

Я часто бываю у нас в Нижегородской области на аэродроме. Мне нравится сама атмосфера, эмоции других людей. Второй мой прыжок был именно там. На закате. Это красота, которую не опишешь словами. Наш мир прекрасен! С высоты четырех тысяч метров еще с большим восхищением смотришь на это все.

Скоро у нас снова планируются прыжки с парашютом. Организация инвалидов города Дзержинска Нижегородской области «Параплан» выиграла президентский грант на проект «Взгляд с высоты». Это также прыжки с парашютом для людей с ограниченными возможностями. Я заполнила анкету на участие. И вот недавно мне сообщили радостную новость! Я снова буду прыгать! Жду с нетерпением этого момента! Это очень затягивает. Хочется снова и снова испытывать эти непередаваемые эмоции!

— Какие эмоции вы испытываете, оказавшись в небе?

— Мне нравятся новые впечатления. Первый прыжок я совершила два года назад на проекте «Небо, открытое для всех». После него я просто влюбилась в небо! Это невероятные чувства страха, восторга, счастья и радости! Незабываемо!

Это свобода. Это легкость. Забы-



А мне летать охота!...

ваешь про все проблемы. Это полная перезагрузка организма.

— Каким видом спорта вы занимаетесь? Каковы ваши достижения?

— Были медали в дартсе, пауэрлифтинге. Профессионально спортом я не занимаюсь, но с удовольствием принимаю участие во всех спортивных мероприятиях. Бочка, теннис, гонки на колясках, спортивное ориентирование, стрельба из лука. Интересно везде пробовать себя, развиваться. Недавно я заинтересовалась плаванием.

— Что для вас главное в спорте?

— Спорт — это то, что, на мой взгляд, должно присутствовать в жизни каждого человека. Он делает людей целеустремленными, сильными, здоровыми, воспитывает волевые качества. Это общение и новые знакомства!

— Вы сплавлялись по рекам? Что это за проект, клуб?

— Сплав для людей с ограниченными возможностями организует у нас в области на реке Линда общественная организация инвалидов-колясочников «Параплан» совместно с турклубом Нижнего Новгорода. Проект организуется для привлечения людей с ограниченными возможностями к спорту, для социальной и психологической реабилитации инвалидов. Около часа мы дружной компанией плывем на рафтах. Красивая природа, свежий воздух лечат. Просто получаешь удовольствие! Многие люди годами сидят дома, замыкаются в себе после травмы. Такие проекты показывают, что жизнь в инвалидной коляске может быть насыщенной, яркой и интересной. Нужно помогать людям справляться с депрессиями, с комплексами. Так приятно видеть улыбки на лицах!

— Расскажите о странах и городах, в которых вам удалось побывать? Что впечатлило вас больше всего?

— Путешествовать я начала не очень давно. Побывала в Тамбове, Орле, Москве, Евпатории, Сочи. В Орле и Тамбове я ездила с Московской организацией «Аппарель». Меня восхищают и притягивают горы. Никогда не забуду Розу Хутор! Потрясающий вид, чистый горный воздух!

Сейчас путешествовать не трудно. В аэропортах, на железнодорожных вокзалах нам оказывают всю необходимую помощь. Развивается доступная среда для инвалидов. С передвижением особых проблем не возникает. Но если и бывают проблемы, то люди у нас отзывчивые, всегда рады помочь. Хочется поехать за границу, я там раньше никогда не бывала. Но пока не определилась с выбором. Интересны все страны. Также я планирую дальше путешествовать по России. У нас очень красивая стра-

на, каждый город по-своему уникален. Орел мне запомнился памятниками, музеями. Очень много храмов. В Тамбове я побывала на кондитерской фабрике. Нам провели интересную экскурсию и мастер-класс по изготовлению конфет.

В Крым я летала на реабилитационный курс для людей в инвалидных колясках. Такие курсы проводят с целью социальной и физической адаптации людей с ограниченными физическими возможностями. Центр находится рядом с морем. Этот курс включает в себя общение, спорт и множество социальных мероприятий. Узнаешь очень много интересного, получаешь новый опыт.

В Сочи мы летали на фестиваль «Пара-арт» с организацией «Инватур». Тоже была очень насыщенная программа, различные соревнования. Удалось побывать на Формуле-1. Это рев машин, зрелищность, ярость, адреналин. Сочи — это море и горы! И то и другое притягивает, манит, завораживает. Для меня поездки — это эмоции, новые впечатления. Путешествия насыщают душу. Я узнаю что-то новое для себя и, конечно, делаюсь опытом с другими. Очень рада, когда после моих рассказов человек набирается смелости и тоже загорается и начинает действовать, начинает жить полной жизнью. Ведь в коляске не так страшно и сложно жить, нет непреодолимых препятствий. Главное — верить в себя!

— Какие еще экстремальные активности вы пробовали?

— Хочется попробовать что-то новое. Очень интересно было бы полетать на Як-52. Там предусмотрено выполнение фигур высшего пилотажа. Хотелось бы, конечно, принять участие в таком проекте, но его нет пока. Вот думаю, как можно осуществить мечту. Основная проблема при посадке в самолет, там очень высоко. Пока не придумали, как с инвалидами работать. А еще мы каждый год устраиваем туслеты. Может быть, это не так экстремально, но очень интересно: природа, песни у костра, романтика.

— Что вы считаете главным в жизни для себя?

— Главное в жизни — это быть счастливым самому и делать счастливыми людей. Делать добро. У меня самой очень сильно изменилась жизнь после травмы. Раньше я работала акушеркой, принимала участие в появлении новой жизни. Ни о каких прыжках, сплавах, походах я даже не думала. Сейчас мне нравится узнавать новое, развиваться. Мне нравится помогать людям, получившим травму, побороть депрессию, вернуть их к нормальной жизни.

Марина КОЗИКОВА,
фото Елены Новиковой

Волонтёры Сосновского

Трудно найти людей более самоотверженно отдающих себя служению обществу, чем члены наших районных организаций инвалидов. Поэтому мы считаем себя волонтёрами.

В последнее время очень заметно повышение роли председателей первичных организаций в селах нашего района. Многие желают выполнять эту работу по зову сердца. Список председателей все активнее пополняется людьми, имеющими большой опыт работы с населением. Это работники сельских администраций, школ, медицинских учреждений и просто уважаемые люди.

В каждой первичке есть люди, оказывающие бескорыстную помощь своим односельчанам, нуждающимся в ней. Самые активные из них входят в отряд «серебряных» волонтёров «Данко». Он состоит из 73 человек. Работой отряда руководит штаб. Его возглавляет Людмила Михайловна Медведева.

На счету отряда общение с больными и пожилыми гражданами, чтение газет «Здравствуйте, люди», «Нижегородская правда», «Сосновский вестник». Это помогает людям узнавать о том, что происходит в районе, области, стране.

Мы — участники областных операций «Красная гвоздика», «Старшее поколение одобряет», районных операций «Письмо ветерану», «Теплые носочки», «Новогодний подарок» и другие.

В октябре 2019 года мне выпала честь принять участие в международном Форуме добровольцев в городе Сочи. На форуме был широко представлен опыт работы добровольцев по разным направлениям деятельности.

Форум проходил в центре «Сириус». На многочисленных стенах освещалась работа волонтёров из разных стран. Были подведены итоги конкурса проектов «Добровольцы России». Наша районная организация ВОИ участвовала в этом конкурсе, но не вошла в число победителей. Победительницей признана Ксения Клюкина из Казани. Но главный его итог — улучшение качества жизни участников данного проекта.

На Форуме я увидела и услышала много интересного и полезного. А главное поняла, что мы на правильном пути. Люди с ограниченными возможностями здоровья должны участвовать во всех сферах жизни. Нам сложно создавать театры, но почти при каждом сельском клубе есть театры миниатюр, театры мод, танцевальные и вокальные коллективы.

Четвертый год Сосновская районная организация ВОИ проводит спартакиаду по 8 видам спорта. Благодаря президентским грантам мы ежегодно покупаем и раздаем членам нашего общества палки для скандинавской ходьбы. Приятно слышать, что результатом занятий скандинавской ходьбой стало улучшение самочувствия инвалидов. Перестали болеть руки, плечи, улучшилась работа сердца, дыхательного аппарата. Многие стали доходить до поликлиники, дальних магазинов своими ногами с рюкзачком за спиной.

Находясь на самоизоляции, мы занимаемся скандинавской ходьбой дома и на огороде.

А еще мы не забываем, что мы волонтёры и поднимаем друг другу настроение по телефону. Шьем маски, делимся рецептами, осваиваем технику работы с гаджетами.

Алевтина ОДИНОКОВА,
председатель Сосновской
районной организации ВОИ

