

√ Первый досуговый

Долголетие по-нижегородски

Вести активную и увлекательную жизнь, наполненную новыми эмоциями, интересами и знакомствами, людям старшего возраста в Нижнем Новгороде стало проще. В парке «Швейцария» для них открылся первый досуговый центр «Долголетие по-нижегородски».

Расположен он в живописном уголке парка «Швейцария», и его двери открыты для всех желающих! Цель работы - содействие в творческой самореализации и самовыражении людей «серебряного возраста», вовлечение в активную социальную и волонтерскую деятельность, сохранение физического и психологического здоровья.

«Центр – это новое важное звено в образовательной системе здравоохранения. Команда специалистов будет реализовывать лучшие психолого-педагогические практики, чтобы

в полной мере помочь реализовать потенциальные возможности жителей нашего региона в увеличении продолжительности здорового долголетия», – отметила Наталья Савицкая, главный врач Нижегородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Более 150 нижегородцев посетили досуговый центр за первую неделю его работы. За это время команда специалистов провела 14 бесед по профилактике хронических инфекционных заболеваний и COVID-19, лекции по правиль-

ному питанию и отказу от курения, восемь мастер-классов по расчету индекса массы тела и количеству необходимых калорий, белков, жиров и углеводов, по правильному измерению артериального давления, арт-терапии, а также занятия дыхательной и постковидной гимнастикой, общеукрепляющие упражнения в помещении и на свежем воздухе и так далее.

«Начала посещать центр с его открытия. Побывала уже на пяти занятиях. С удовольствием прослушала лекции о профилактике инфаркта и инсульта, приняла участие в тренинге по самопознанию, мастер-классах по арт-терапии и дыхательной гимнастике. Теперь занимаюсь этими упражнениями самостоятельно. За короткое время я получила много знаний, как быть здоровой, даже не



выходя из дома. И уже обрела единомышленников. Надеюсь, что с течением времени число посетителей центра возрастет, поскольку знания о профилактике здоровья являются очень

ценными и полезными», - поделилась впечатлениями уже постоянная посетительница центра пенсионерка Валентина Кудряшова.

Светлана Михайлова

√ Фестиваль

Открытие себя

В сентябре в Дзержинске проходил международный фестиваль культуры и спорта «Окский ПараФест». В этом году он собрал более двухсот участников.

«Именно на таких мероприятиях понимаешь, что работаешь не зря. Энергетика и сила духа, которые просто искрились на фестивале, говорят о том, что нет ничего невозможного», - радовалась министр социальной политики Наталья Исаева.

«Учитывая популярность фестиваля, мы постарались сохранить его даже в пандемию, но в несколько сокращённом виде и с меньшим количеством участников. В этом же году, когда «ПараФест» проходил в привычном формате, гости приехали не только из разных регионов России, но и



из Луганской Народной Республики! Это здорово, и думаю, фестиваль нужно развивать, расширять, добавлять дисциплины и так далее. В этом году, например, добавились три дисциплины, в том числе паралимпийский вид – фехтование на колясках. Надеюсь, при помощи областных властей развитие параспорта в Дзержинске пойдёт быстрее и эффективнее», – сказал глава города Иван Носков.

В первый день фестиваля для участников прошли мотивационные встречи с пятью спикерами из разных сфер деятельности, а во второй и третий – спортивные соревнования по 13 дисциплинам:

фигурному вождению электроколясок, бочке, лазерному биатлону, дартсу и другим. Также совместно с творческими коллективами города участники фестиваля подготовили инклюзивную культурную программу.

«На «ПараФесте» кто-то даже открывает себя с совершенно новой стороны, понимает, что, оказывается, умеет намного больше. И такие открытия – самый ценный результат нашего фестиваля!» – отметил председатель общественной организации «ПараПлан» Михаил Четвертков.

Ирина МИТРОФАНОВА,
участница фестиваля
«Окский ПараФест»

√ Инваспорт

Это нам по силам!

В августе администрация Сорновского района организовала спортивные соревнования, в которых приняли активное участие члены ВОИ. Шашки, домино, дартс и другие виды спорта, которые по силам людям с ограниченными возможностями, привлекли многих сорновичей в хороший летний день на стадион «Труд».



Лучше других сыграла в шашки Ксения Лупашко. Она завоевала первое место и «золотую» медаль. Второй результат показал Иван Трофимович Галькевич.

Сразу по двум видам спорта победу одержал Владимир Стефанович Высоцкий. У него второе место по дартсу и третье по домино.

Дартс оказался удачным и для Людмилы Фёдоровны Греховой. Она заняла в этом виде спорта третье место. Поздравляем наших победителей!

Нина МИРОНОВА
На снимке: Вот она, команда победителей!

√ Проект

Площадка идей

Пятый инклюзивный форум «Территория ритма» состоялся в Нижегородской области в сентябре. Его посетило более 300 человек из России и зарубежных стран.

«Это площадка, где у людей с общими интересами появилась возможность не только обсудить свои идеи, но и получить новый стимул для их реализации. Лично убедился, сколько вдохновения дарят такие встречи и как продуктивны они для дальнейшей работы. Спасибо всем, кто сегодня продолжает идти вперед и помогать людям. С каждым годом в Нижегородской области всё больше ярких социальных проектов. Это заслуга неравнодушных людей», - отметил глава региона Глеб Никитин.

Команда из Нижнего Новгорода «Ангелы любви» пред-

ставила проект коворкинга для альтернативного общения детей и взрослых «Особый мир» и заняла первое место. В месте общения будут представлены различные устройства для альтернативной и дополнительной коммуникации, подходящие как для детей, так и для взрослых. Победители получили грант в 150 тысяч рублей.

А вообще за всё время существования форума его участниками было создано более 50 предприятий и организаций социального бизнеса, запущено около 80 социально значимых проектов.

Светлана ИСАКОВА



Спасские новости

Лето прошло, наступили холода, но жизнь в Спасской районной организации ВОИ продолжается. Сколько разных событий прошло только за первую половину сентября! Вот что они публикуют на своей странице в «ВКонтакте».

Это и новый функционал от РЖД при приобретении билетов: теперь следовать до места лечения или отдыха стало ещё проще, и публикация информации о специальных льготах.

«Внутренние» новости: в Красноватрасской сельской библиотеке прошла акция «Вместе – мы сила» в поддержку российских солдат и офицеров, задействованных в спецоперации на Украине. Члены общества инвалидов села Бронский Ватрас приняли участие в выборах своего округа.

Осенние мероприятия в Спасской РО обещают быть деятельными, созидательными и продуктивными.

Любовь ЗАРЕЧНЕВА