

Активная коляска-свободная жизнь!



НРООИ «Инватур» совместно с Департаментом социальной защиты населения, труда и занятости Нижегородской области, Управлением общественных связей администрации Нижнего Новгорода, НОООО ВОИ, Управлением ФНС России по Нижегородской области провела первые реабилитационные сборы для инвалидов-колясочников, которые прошли на базе ГУ «Реабилитационного центра для пожилых людей и инвалидов Вачского района» р.п. Вача. А в конце августа в школе №97 Нижнего Новгорода состоялись показательные выступления участников сборов.

Рассказывает Светлана Куполова, тренер-консультант НРООИ «Инватур»: «Реабилитационные сборы посетили 14 человек. Основной их целью являлось обучение и совершенствование навыков езды на инвалидной коляске, включая такие сложные элементы, как подъем и спуск по лестнице, пользование эскалатором, а также обучение, связанное с повседневным использованием инвалидной коляски, например, пересаживание с коляски на кровать, в ванну, автомобиль и так далее. Помимо этого, в лагере проводились достаточно интенсивные тренировки по различным видам спорта: атлетическая гимнастика, настольный теннис и стрельба из лука. Одним словом, молодые инвалиды приняли участие в психологических и физкультурно-оздоровительных занятиях, получили необходимые навыки владения колясками активного типа и попробовали применить на практике полученные знания. Для проведения сборов были приглашены опытные тренеры из регионов, где подобные мероприятия практикуются уже много лет», - подытожила Светлана.

Для тех, кто проводит большую часть своего дня в обычной коляске, активная коляска предлагает гораздо больше возможностей для маневренности и управления. К тому же она помогает избавиться от стереотипа, что инвалидная коляска это неуклюжее средство передвижения. Это на своем опыте подтвердили участники реабилитационных сборов. Рассказывает Ольга Догадова: «Когда меня пригласили на сборы, я долго думала, надо ли мне все это, но в итоге решила поехать. Так как я часто выхожу из дома, мне просто необходимо было научиться подниматься и спускаться на коляске по лестнице. На сборах мне очень понравилась наша команда. Были люди, которые действительно хотели чему-то научиться. И научились! Спустя две недели буквально все показали хорошие результаты. А я «покорила» лестницу.

Разговор продолжает еще одна участница ре-

билитационных сборов Анастасия Дружинина: «Я веду активный образ жизни, работаю в налоговой инспекции Московского района, а все свободное время посвящаю своей семье – мужу и ребенку. Для меня реабилитационные сборы не прошли зря. Я получила массу новых знаний и навыков. Это был полезный опыт. Теперь без проблем я могу проводить ребенка до школы, и никакие бордюры мне не помеха. Благодаря сборам стала посещать магазины, которые находятся около дома, кстати, ни один из них не оборудован пандусом. Также нашла новых друзей и познакомилась с интересными людьми. У нас был очень хороший тренер Александр Силкин – он знаменитый спортсмен, участник многих международных марафонов на коляске. Общение с такими людьми полезно для дальнейшей жизни. Сборы проходили в дружеской обстановке. Было тяжело – две недели изнурительных тренировок, мышцы ужасно ныли, было больно до слез, но это были слезы радости. Такие сборы уже давно практикуются по всей России. Я счастлива, что наконец-то они прошли и у нас».

Показательные выступления участников реабилитационных сборов явились прямым доказательством тому, что колясочники могут быть независимыми от посторонней помощи (или, по крайней мере, свести зависимость к минимуму), многим участникам сборы помогли избавиться от комплекса неполноценности и изменить взгляды на жизнь.

Будем надеяться, что реабилитационные сборы станут ежегодными, ведь еще очень много инвалидов-колясочников хотят их посетить.

Сборы проводились в рамках проекта «К независимой жизни», финансируемого из средств государственной поддержки, выделенных в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 30 июня 2007 года №367-рп.

Спонсор сборов – компания «Пересвет - Регион – НН», генеральный директор Михаил Лубенец.

Анастасия МАКАРОВА

От души о душе!

В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половинкой? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нашему психологу обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!

Пожалуйста, помогите пожилому инвалиду! Когда мне было 27 лет, я получил очень серьезную травму, и вся жизнь сразу покатила под откос. Сначала от меня ушла жена и забрала с собой маленькую дочурку. Все эти годы я чувствовал себя никем и никому ненужным. Сейчас ко мне иногда приходит внучка, но ей, в первую очередь, нужна моя квартира, а не я. А мне очень хочется верить людям, но память о прошлом мешает это сделать. Посоветуйте, как мне жить дальше?

Евгений Васильевич

Евгений Васильевич, то, что произошло, уже не изменить. Как бы ни банально звучал мой ответ, но вам надо простить и отпустить прошлое. Как только вы простите свою жену, вам станет легче жить. Что же касается внучки, то ее невнимательность к вам можно объяснить тем, что она воспитывалась без вас. Попробуйте сделать первый шаг сами, «познакомьтесь» с ней заново. Ну а верить людям можно только тогда, когда не боишься «обжечься».

Меня зовут Аня, мне 26 лет. Уже несколько месяцев встречаюсь с парнем. Наши отношения носят больше сексуальный характер. Я не вижу в них развития. Мой молодой человек говорит, что я ему нравлюсь и отношения постепенно будут развиваться. Проблема в том, что я не хочу таких отношений, как сейчас, я чувствую себя в них дискомфортно. Я не знаю, что мне делать.

Аня

Аня, любые отношения, а тем более отношения с молодым человеком строятся на доверии, понимании и уважении друг друга. Проблема дискомфорта в отношениях – очень серьезная проблема. Строить отношения на дискомфорте нельзя, поскольку они рано или поздно распадутся. Что делать? Еще раз поговори со своим молодым человеком. Не переступай через свои чувства. Слушай себя!

У меня уже около года длятся отношения с женатым мужчиной. Я его люблю, он говорит, что тоже любит меня, что скоро разведется с женой и мы поженимся. О разводе я слышу уже пять месяцев. А недавно я узнала, что беременна, он настаивает на аборте, а я хочу ребенка. Мне уже 30 лет, и я давно мечтала о детях. Я хочу быть вместе с этим человеком, но не знаю, как это сделать.

Ангела

Ангела, сейчас тебе как никогда нужно расставить приоритеты. Определись, что для тебя важнее: ожидание развода или рождение ребенка. В твоей ситуации все решения должны принимать ты, поскольку каждый человек определяет свое будущее самостоятельно.

Моему сыну 12 лет. Он перешел в 6-й класс. В начальных классах Саша очень любил учиться, но в 5-м классе я заметила, что он уже не так радостно посещал школу, стал капризным, раздражительным, скрытным, а не так давно сказал, что больше не пойдет в школу. Подскажите, что мне делать с сыном? Что с ним происходит?

Лариса

Лариса, это может быть затянувшаяся адаптация или дезадаптация к средней школе. В первую очередь тебе стоит обсудить с сыном, что произошло. У Саши начался подростковый возраст, и в младшем подростковом возрасте ребенку очень важно, чтобы взрослые с ним считались. Обсудите с сыном все возникшие у него проблемы (это могут быть проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками, проблемы в отношениях с учителями или проблемы успеваемости и т.д.). Попробуйте пошагово расписать решение возникающих проблем. Во-вторых, тебе стоит поговорить с классным руководителем. И если проблема не решится, то обратиться к школьному психологу.

Ведущая рубрики — Ольга Смирнова.

Если ты хочешь задать вопрос нашему психологу, напиши письмо на адрес редакции газеты «Здравствуйте, люди!» с пометкой в рубрику «От души о душе» или отправь письмо по электронной почте:

E-mail: mymolodye@inbox.ru ,

и в следующем номере ты обязательно получишь на него ответ!

Информприложение «Мы – молодые» выходит при поддержке Валерия Алексеевича Макарова

Электронную версию приложения «Мы – молодые» вы можете прочитать на сайте: www.mymolodye.nnov.ru. Свои пожелания и предложения присылайте на электронную почту: E-mail: mymolodye@inbox.ru. Они будут учтены при подготовке следующего информационного приложения «Мы – молодые».

Подростки для Чистого города

Раннее воскресное утро. На озере в парке еще нет ни души. Вдруг появляются девочки и мальчики с мешками для мусора, метлами, граблями и начинают собирать банки, бутылки, клочки бумаги, окурки... Ребята такие симпатичные и веселые, что просто пройти молча мимо них не получается. Разговорились. И оказалось...

Это учащиеся восьмых классов школы № 179. Они – сезонные рабочие по благоустройству МП «Автотавовский парк». Оформились через центр занятости молодежи еще в июне. Работают по графику. Порядок наводят, что называется, со вкусом. Почему? Да потому, что получают инструктаж от мастера Альбины Геннадьевны Зайцевой, которая нацеливает их на отличное исполнение обязанностей. И еще потому, что зарплату получают, на их взгляд, неплохую. За месяц выходит около трех тысяч рублей. Вот уже и мобильники приобрели. А некоторые юные



блюстителю чистоты копят деньги на более солидную покупку.

Настя и Катя Мамухины и Настя Калиганова чистоплотность автотавовцев оценивают как удовлетворительную. «Иногда даже в урнах мусор появляется», - не без юмора замечают они. На следующий год постараются найти работу более квалифицированную. А вот что такое карманные деньги, уже оценили по достоинству. Сейчас никто не удивляется

тому, что порядок в городе наводят подростки. Наша газета в прошлом году писала о ребятах из школы-интерната № 162, которые на протяжении нескольких сезонов следили за чистотой в автотавовском парке. Конечно, работа по благоустройству города – лишь этап в приобщении подростков к систематическому труду, но есть и еще один немаловажный аспект. Те дети, которые на практике поняли, что такое мусор, не станут разводить его собственными руками ни в общественных местах, ни дома. Да и взрослые, которые видят, что за работниками ЖКХ убирают за ними, наверняка проникнутся чувством стыда за свою неряшливость.

От имени автотавовцев хочется поблагодарить ребят и их наставников за то, что на протяжении всего лета они следили за чистотой в нашем районе.

Татьяна ФАЛАЛЕЕВА
Фото автора