

## ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Человек  
на своем месте

Н.А. ЗАВЬЯЛОВА

8 февраля 2019 года председатель ветеранской организации Пильнинского района Надежда Александровна Завьялова отметила свой юбилей.

Работать творчески, проявлять заботу о ветеранах, воспитывать молодежь на славных ратных и трудовых традициях – такова направленность деятельности районной организации ветеранов с самого ее основания. В настоящее время треть населения района составляют пенсионеры.

Совет ветеранов не дает скучать пожилым людям. Жизнь большинства его членов «бьет ключом»: встречи, спартакиады, выставки, поездки, детские мероприятия.

Эстафету председателя ветеранской организации Надежда Александровна приняла в 2012 году, после Владимира Михайловича Лачугина.

- Это энергичный, обаятельный, преданный лучшим традициям поколений, имеющий богатый жизненный опыт человек, - так отзываются о ней те, кто с ней работает.

Надежду Александровну знают многие жители района. Она пользуется заслуженным уважением, имеет авторитет у руководства района. Она посещает почти все проводимые мероприятия. Везде ее встречают как доброго друга и верного помощника во всех делах. Надежда Александровна человек обязательный, болеющий душой за дело и судьбу каждого, кто попадает в поле её зрения, тем более пенсионера.

Пожелаем юбилярше крепкого здоровья, благополучия, женского счастья и всегда оставаться в строю.

## Пожелания от ветеранов

К нам в редакцию пришло письмо от Е.Г. Галкиной, в котором она от имени ветеранов озвучила некоторые пожелания, касающиеся благоустройства нашего поселка:

- В прошлом году парк 40 лет Октября преобразился, чему очень рады жители, но есть еще пожелания. Хочется, чтобы берег от пляжа до перекидного мостика очистили от кустов, тогда будет открыта красивая панорама реки. Удлинить место для купания, привезти больше песка. Посадить цветы, привлечь к этому любителей-цветоводов, пенсионеров поселка. При строительстве перекидного моста предусмотреть перила, сделать удобными спуск и подъем. Также хотелось бы обратиться к родителям, педагогам, бабушкам и дедушкам, чтобы они обсудили с детьми и подростками правила поведения в парке, чтобы они не ломали сделанное и сохраняли красоту в парке.

В конце своего письма Екатерина Григорьевна призывает к тому, чтобы жители высказывали свои предложения, пожелания и наиболее волнующие вопросы на страницах нашей газеты.

Советы старшему  
поколению для  
продления жизни

- Не нужно стремиться к долгому лежанию в постели. Все долгожители говорят о том, что они встают рано.
- Нельзя допускать переедания. Следите за весом. Полнота не идет на пользу организму.
- Не надо стараться быть активными.
- Целесообразно пить много жидкости, в первую очередь, воды.
- При наличии плохого настроения нужно снимать его (например, с помощью физических нагрузок).
- Не следует увлекаться кофе и крепким чаем.
- Не стоит экономить свет. Свет спасает от депрессии и её последствий. Кстати, световое время суток надо использовать по максимуму – гулять на свежем воздухе, заниматься делами на свету.
- Полезно есть бананы, виноград и яблоки, ну и другие полезные фрукты. Овощи типа помидор, моркови и брокколи тоже не помешают.
- Не стоит отказываться от поливитаминов и микроэлементов (например, хром способствует снижению сахара в крови).
- Хорошо пить зелёный чай как в горячем, так и в холодном виде.

## Славим золотой возраст



Члены клуба «Вдохновение»

**Принято считать, что с возрастом жизнь становится беднее событиями, что пожилой возраст – это возраст покоя и болезней, и что удел пожилого человека – это посещение врачей, книги и вязание под просмотр телевизора. Вероятно, с этим утверждением не согласятся члены клуба «Вдохновение».**

Вот уже пятый год при Центре социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Пильнинского района работает клуб «Вдохновение». Он создан для пожилых людей от 65 лет и старше, многие из которых пережили страшные годы Великой Отечественной войны. Испытали на себе голод, холод, нищету.

- Как мы выжили? Сами удивляемся! – начала рассказ руководитель клуба З.И. Филиппенкова. – Отцов, братьев забирали на фронт, а матерей отправляли на торфоразработки, рытье траншей. Оставались с нами больные старики да старухи. Никто нас не воспитывал, нашим бабушкам и дедушкам нужно было хоть чем-нибудь нас накормить. А ели мы все: тра-

ву, листья липы, конский щавель, дикий лук.

Получали с фронта похоронки, собирались всем селом, оплакивали погибших. Пришедшие похоронки хоронили на кладбище к своим ранее умершим родным и близким.

Дров не было, лес охраняли лесники и объезчики. Разрешали собирать только упавшие сучки, листья, шишки. Шишки сдавали в лесничество для выращивания посадочного материала. Рассчитывались с нами, с детьми, упавшими сучьями. Топились в основном камышом. Только печка и могла нас согреть, мы там спали, кушали, играли. Росли, как трава, сами по себе. Но, несмотря ни на что, мы выжили и радуемся, глядя на своих детей, внуков, правнуков.

**- Чем вы занимаетесь в клубе, какие у вас интересы?**

- Клуб мы создали пять лет назад. Теперь нам есть где отдохнуть, поговорить, вспомнить прошлое. Мы поем, танцуем, играем. В нашем клубе много талантов: баянист А.В. Антропов, она же и солист; О.А. Балабушкин – исполняет романсы, русские песни; А.И. Дорничева и Т.Н. Хрулева – жители села Малое Андосово, поют

дуэтом. Когда выходит плясать Т.П. Ятманова – мы все просто очаровываемся. У нас есть и свои поэты, они читают и пишут сами стихи.

Время в клубе пролетает незаметно, не хочется уходить домой. Забываем и болезни, и тоску, и горе. Встречи в клубе не только развлекательные, но и познавательные. Мы тесно сотрудничаем с центральной библиотекой, проводим тематические вечера. Каждый год проводим костюмированный бал-маскарад. Планируем провести конкурс «А ну-ка, бабушки-красавицы». Пусть нам осталось на земле немного лет, но прожить их надо так, чтобы «не было мучительно больно».

«Пенсия – время одиночества» - так говорят многие. И действительно, круг знакомых сужается, дети живут своей жизнью, внуки выросли. Как не потеряться в этом мире? Участники клуба «Вдохновение» люди с непростой, насыщенной событиями судьбой, в которой, как у любого россиянина послевоенного поколения, было много трудностей. Но они не сетуют на жизнь, выбрав путь деятельной и активной зрелости.

Как здорово, что все мы  
здесь сегодня собрались

**Отделение дневного пребывания при государственном бюджетном учреждении «Центр социального обслуживания граждан пенсионного возраста и инвалидов» предназначено для оказания социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-трудовых услуг гражданам, сохранившим способность к самообслуживанию и активному передвижению, предоставления им медицинской помощи, организации питания и отдыха, привлечения к посильной трудовой деятельности и поддержания активного образа жизни.**

О том, как проходил отдых одной из групп мы попросили рассказать отдыхающую Т.Н. Прохорову.

- С напутственного слова заведующей отделением дневного пребывания И.Н. Никифоровой началась наша жизнь в центре, - начала рассказ Татьяна Николаевна. - В первый же день объединила отдыхающих в единый коллектив психолог Ю.Е. Кузьмичева. Проводимые ею тесты, тренинги позволили узнать особенности своего характера, психологический возраст, условия выхода из трудных ситуаций.

Медсестра Н.Н. Кузнецова, «наша ласточка» - так мы ее называли, точно выполняла назначения врача, проводила все процедуры, организовывала сеансы ароматерапии. Очень полезны были занятия лечебной физкультурой, скандинавской ходьбой, проводимые инструктором Я.В. Казаковой.

- Что такое массаж можно понять, побывав в кабинете Н.И. Бандаковой, - с улыбкой говорит Татьяна Николаевна, - Ее сильные руки без усталости воз-

вращали нам здоровье. Повара центра Т.А. Леонтьева и Л.А. Лягина не только готовили вкусный обед, но и проводили мастер-классы по сервировке стола и карвингу - искусству резки овощей и фруктов.

Всегда была открыта дверь в волшебный кабинет И.А. Суслиной – инструктора по трудовой терапии. Она учила нас как сотворить настоящий шедевр – квиллинг-цветок из бумаги.

У А.В. Антроповой много забот: приглашает на лечение, лекцию о новинках по оздоровлению прочитает, хор под баян и душевную песню организует. В рамках социального туризма в крещенские дни мы побывали в Бортсурманском храме.

В центре работает много школ, но особенно востребованы школа компьютерной грамотности, школа православия, организованная при поддержке Пильнинского благочиния. Помимо оказания гарантированных услуг, в учреждении большое внимание уделяется досуговому отдыху, они занимаются в

клубах «Вдохновение», «Мастерица», «Золотая петелька».

В заключение нашей беседы Татьяна Николаевна добавила:

- Мне приходилось отдыхать в подобных центрах в Питере, Арзамасе, но такое душевное отношение к отдыхающим я нашла только в родной Пильне, в центре, которым руководит И.Н. Молодцова. Коллектив центра отличается сплоченностью, душевностью, компетентностью и ответственностью, постоянный творческий поиск новых форм работы с пожилыми людьми. Мы не заметили, как пролетели эти две оздоровительные недели, наполненные лечением, радостью общения, познания себя и благодарностью за работу людям социальной защиты.

И действительно это так. Ведь основное назначение отделения дневного пребывания – помочь разрешить людям старшего поколения одну из сложнейших проблем психологического плана – острый дефицит общения.