

Весь день сидеть у крыльца на завалинке, а вечером, кряхтя, лезть на печку – такие старики остались только в сказках. Нынешний пенсионер увлечен скандинавской ходьбой, осваивает киберпространство и в курсе всех театральных премьер. Не остаться на обочине жизни ему помогают различные объединения по интересам – все то, что сегодня называют общественным пространством.

Когда годы только в радость

Времени на хандру и скуку не остаётся

Активное долголетие

И первое место в этом ряду, пожалуй, занимает Красноярский краевой народный университет с говорящим названием – «Активное долголетие». Он был открыт в ноябре 2012 года усилиями сразу нескольких ведомств: региональных министерств культуры и социальной политики, отделения российского общества «Знание», советов ветеранов и краевой научной библиотеки.

Здесь все как в настоящем, солидном высшем учебном заведении. Действуют три факультета: «Здоровье», «Культура и искусство», «Краеведение» с профильными учебными программами, циклом общеобразовательных дисциплин и посещением культурных мероприятий. В 2013 учебном году в университете были введены дополнительные факультативы: «Основы компьютерной грамотности» и «Основы английского языка» для тех, кто закончил первый год обучения.

Занятия ведут квалифицированные преподаватели (доктора, кандидаты наук), специалисты в какой-либо конкретной области знаний (например, врачи Красноярского краевого госпиталя ветеранов войн). Они используют самые разные формы обучения, чтобы и материал лучше усваивался, и слушателям

было интересно: круглые столы, практические занятия, лекции, экскурсии. В их арсенале – мультимедийные средства и другие современные технологии.

Неудивительно теперь, почему сразу после выпуска первого набора слушателей в Красноярске и крае резко возрос интерес к университету, появилось много желающих записаться на следующий учебный год. Учредители «Активного долголетия» пошли пожилым людям навстречу. В 2013 году филиалы народного университета открылись в Ачинске, Бородине, Канске, Минусинске, Северо-Енисейске, Шарыпово, в поселках Большой Улуй и Козулька. А в 2015-м – еще и в Дивногорске, Ачинском и Абанском районах края.

В 2016 учебном году для слушателей красноярского отделения университета открылся новый факультатив – «Основы мировых религиозных культур». Учащиеся знакомятся с основами православной, мусульманской, буддийской, иудейской культур, светской этики, с религиозными традициями народов края.

Всего за четыре года в Красноярском краевом народном университете прошли обучение 2256 человек, и список окончивших это уникальное в своем роде учебное заведение продолжает расти.



Фото Олега Кузьмина

Бегом от инфаркта

Говорят, что вот так, с долей иронии, в 70-х годах прошлого века называли группы здоровья для пожилых людей. Шутки шутками – но физическая культура действительно помогает и с недугами справиться, и новых друзей приобрести. И то, и другое в старшем возрасте очень важно. Вот почему в 2002 году в администрации Красноярска решили возродить движение. И сейчас в 140 группах здоровья города бесплатно занимаются уже около 2 500 человек от 55 лет и старше. Появились такие объединения и в районах края. У каждой группы – свое приоритетное направление оздоровления. Это, например, элементы ритмической, пальчиковой и суставной гимнастики, пилатеса, йоги, скандинавская ходьба, волейбол.

Мало того – участники групп здоровья вместе отмечают дни рождения и праздники, принимают участие в общегородских мероприятиях – таких как всероссийские акции «Лыжня России», «Кросс нации», оздоровительные зарядки «Будь здоров!», мультиспортивные соревнования, экологические субботники и так далее. И, главное, активно занимаются физкультурой сами и привлекают к ней своих близких и друзей.

Лекарства от уныния

Бывает и так, что после выхода на пенсию кое-кто впадает в депрессию. Мол, еще вчера был востребован и нужен, а сейчас всего-то и осталось, что открытка из профкома ко Дню пожилого человека. «Неправда!» – скажут в ответ участники сотен кружков и клубов для пожилых людей по всему краю. Все, что по разным причинам было недоступно в трудоспособном возрасте (в основном из-за нехватки времени), теперь становится открытым.

В клубах пенсионеры общаются и дружат, вместе смотрят старые кинофильмы и участвуют в викторинах, устраивают тематические чаепития, обсуждают вопросы садоводства, национальные традиции, узнают о современных технологиях, занимаются рукоделием – да просто весело проводят время! Общение, совместное дело, увлечение – лучшие лекарства от уныния и одиночества, считают психологи.

Посмотрите, какое культурное учреждение есть рядом с вашим домом. Там обязательно есть кружки для ветеранов. Приходите, выбирайте для себя дело по таланту и душе!

Электронный пенсионер

Смартфоны, компьютеры, ноутбуки и планшеты – без этих гаджетов уже невозможно представить жизнь современного человека. Пожилые люди тоже не хотят отставать от веяний времени. А помогают им в этом бесплатные курсы компьютерной грамотности для пенсионеров.

Они берут свое начало в 2009 году: тогда в красноярском молодежном «ИТцентре» появилась задумка создать ИТ бригаду, которая будет обучать пенсионеров работе с компьютером. Потом эта ответственность перешла на бойцов трудового отряда главы города, появилось самостоятельное направление «Красноярский электронный пенсионер». И теперь бригады «КЭП» есть почти в каждом районном подразделении отряда.

На бесплатных курсах подростки консультируют пожилых людей по основным вопросам информационных технологий. Правильное обращение с компьютером и его основными программами, использование возможностей Интернета, работа с различными современными гаджетами – всему этому бабушки и дедушки учатся у бойцов трудовых отрядов. Вы-

пускники могут оплачивать коммунальные услуги через Интернет и с помощью автоплатежей, обращаться с такими программами, как Skype, пользоваться социальными сетями и многим другим: возможности всемирной сети безграничны.

– Участие в курсах полезно для обеих сторон. Связь поколений через неформальное взаимодействие, обмен опытом в информационных технологиях или в жизни имеет большое значение и для подростков, и для людей старшего возраста, – уверена руководитель управления молодежной политики мэрии Красноярска Марина Егорова.

Последние с этим уж точно согласны. Пожилые люди настолько активно осваивают передовые технологии, что одних прикладных навыков им уже мало. Привычным делом стал краевой чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров и инвалидов, в котором участвуют уже 19 муниципальных образований региона.

Остается добавить, что запись на бесплатные курсы компьютерной грамотности в Красноярске проводится в районных центрах социального обслуживания населения.

Что дальше?

Чтобы ни у кого не было сомнений в том, что «старикам везде у нас почет», работа о людях старшего поколения в крае выводится на государственный уровень. Причем речь сейчас идет не о льготах – они никуда не делись. А о проектной инициативе «Активное долголетие», которую утвердил в августе совет при губернаторе по стратегическому развитию и приоритетным проектам. В ней выделяются три основных направления: сохранение и укрепление здоровья пожилых людей, их вовлечение в общественную, трудовую и

творческую деятельность, развитие социального партнерства (в том числе вовлечение молодежных организаций по оказанию помощи ветеранам).

Проект рассчитан до 2020 года, в нем участвуют сразу несколько министерств, ведомств и общественных организаций, а бюджет составляет около 700 миллионов рублей. Планируется, что количество трудоустроенных граждан старшего поколения и прошедших обучение в народном университете составит более 18 тысяч человек. 150 тысяч пенсионеров (25% от общей численности) примут

участие в различных социально значимых мероприятиях.

– Теме активного долголетия уделяется большое внимание и на федеральном, и на краевом уровнях, – отметил председатель правительства региона Виктор Томенко. – Качество жизни людей пожилого возраста нужно повышать, для этого требуется вмешательство со стороны государства. У нас есть методы, с помощью которых можно реализовать данный проект.

Уже создана специальная рабочая группа, которая начала наполнение приоритетного проекта конкретным содержанием.